

姉 ageha

お姉さん アゲハ

3月号 偶数月7日発売

2018年2月7日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

プラダの長財布が
抽選で当たる♥

25年分の感謝を込めて、
今伝えたい——
Dear 安室ちゃん♥

美脚を阻む
妖怪退治♥
春の陣
いったんもめん尻
ぬりかべ太もも
人面ヒザ小僧　むくみ入道
セルライト憑き
ゆがみ魔　足先雪女

かのジェダイの如く
己の道に迷える読者たちに
14人のマスターが"好き"を究める
極意を伝授！
姉ウォーズ☆

結局リアルにできるのはカンタンな
アレンジだけだから！
時短＆カンタン♥
3STEP春アレンジ

知ってると、ちょっと得する
お姉さん的知恵袋♥
ライフハックを
探せ!!!
スマホ／お掃除／ビューティ
／キッチン／衣類 etc.

お姉さん24人の
春服・春ヘア・
春メイク♥

はじまりの季節、
新しい自分に
出会いたい♥
春のお姉さんアップデート計画!!

肩コリ、腰痛、二日酔い、目の疲れ…その傾向と対策！
私、なんだか"だるおも"なんです。

自分で稼いで頑張っている13人のお仕事紹介 これが私の生きる道♥
☑エステティシャン ☑YouTuber ☑Barオーナー ☑アイリスト ☑Webライター ☑競馬予想家 etc.

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
潤い虎の巻／手作りSweets
セレクション／韓国ビジネス
女子急増!!／損したお金、得
したお金／目元の施術♥神7

多色パレットを使えばメイクが新しくなる！
莉菜×派手顔／沙世×セクシー顔／優花×ハーフ顔

お姉さんアゲハ 3月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社

いきなり話題沸騰！
いま、コレを飲むのがステータスです♥

近頃お姉さんたちに人気の ANGEL（エンジェル） CHAMPAGNE（シャンパン） ってなに??



「完全なる美」を追求したオリジナルのボトルデザインと、エレガントな味わいが魅力的！ 他では味わえない、独特な風味がやみつきに。

お姉さんたちの間で「エンジェルシャンパン」というお酒が人気らしい。
上品でおいしくて、飲んでるだけでステータスを感じられる♥
そんなニューブランドをご紹介✧
エンジェルシャンパンがお披露目された、ホワイトパーティの様子もお届け♥

PHOTO_Takaki Kusumoto(will creative)[P001]
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Information

最もラグジュアリーな最高級シャンパンブランド

白いボトルの ROSE はいちごの風味が後を引きます。他に、舌触りが良い黒いボトルの BRUT、贅沢な味わいが楽しめるグリーンボトルの BRUT VINTAGE と、全部で 3 種類。

ANGEL
CHAMPAGNE

ANGEL JAPAN 株式会社
☎ 03-5333-0035
info@angelchampagne.jp
http://angelchampagne.jp/

弥生、佳那恵、優花がレポート!



シークレットゲストは DJ A☆LUCKY!



実は、荒木さやかこと DJ A☆LUCKY が当日のサプライズ DJ として登場♥ シャンパンを飲みながらフロアを盛り上げてた😊



DJ ブースにもエンジェルシャンパンが✧ この日は、みんなガンガン飲んで盛り上がった♥ フルーティな味わいがクセになるみたい✧

ホワイトパーティのドレスコード通り、全身ホワイトコーデで登場した3人✧ エンジェルシャンパンを持って、タワーの前でニッコリ♥





キレイなグラデーションを描く、エンジェルシャンパンのタワーがフロアの真ん中に😊 パーティを、より華やかに、よりリッチに演出してくれました♥

ANGEL CHAMPAGNE presents WHITE PARTY Report

年末に、六本木のクラブ「ESPRIT TOKYO」で開催された WHITE PARTY。実はこのパーティでエンジェルシャンパンが振る舞われていました♥ 姉 ageha モデル3人がレポート!



クラブの中に続々とお客さんが吸い込まれていく♥ 気がつけば人でいっぱいに! フロアの中が次第に白く染まっていく様子は、品があって美しかった😊

3人のWHITE PARTYコーデ♥



ワンピースとストールはロイヤルパーティで、パンプスはルブタンです♥ 総レースのワンピにパールアクセで華やかにしつつ、ファーショールで暖かく✧



お姉さんな雰囲気が出せるワンピースはリゼクシー♥ パンプスは GYDA のもので、全身ホワイトで徹底したよ。袖がレースになってるデザインがセクシー😊



ワンピとニーハイは両方リップサービス♥ あえてシンプルめで、カジュアル仕様なパーティコーデにしたよ😊 あんまり白いお洋服が無くて焦っちゃった😊


「＋Beauty」は日本製だから安心・安全！
お姉さん世代は品質にもこだわります♥
数年後、おばさんになるかどうかの分かれ道は
“吸う美容液”にアリ♥
老けたくない、若くいたい…
私たちの欲望を叶えてくれる✧
便利なカートリッジ交換タイプも
便利な使い捨ての交換用カートリッジが大好評発売中です♥　本体の先端に付け替えるだけで吸えるからとても楽ちん！　約500回くらい吸えるようになってるよ♥　3個入り1,500円。
カラーはピンクとホワイト♥
プラスビューティーのスターターキット♥　バッテリー、USB、カートリッジがセットになって2,500円　リキッドは新フレーバー 4種類の他に既存のピュアビタミンCなど計8種類あります。
新フレーバーが4種類登場！
♥ストロベリーメンソール
♥ピンクグレープフルーツ
♥ピンクグレープフルーツメンソール
♥マスカットメンソール
フルーティな味わいが魅力♥
新フレーバーは、スターターキット、カートリッジ、リキッドにて販売！　スターターキット2,500円、カートリッジ3個入り1,500円、リキッド15ml 2,000円
吸えば吸うほど美人になれると噂の「プラスビューティー」から、新しいフレーバーが登場したよ♥　より手軽に、もっとおいしく進化していく現代ならではの美容グッズ✧ 匂いがないから、どこでも気にせず吸えるのが便利だね♪
＋Beauty®
by eS magic
[お問い合わせ先]
プラスビューティー by エスマジック
☎03-6705-8324 受付時間9:00～21:00（年中無休）
http://beauty.es-magic.jp/
吸う美容液　検索
PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Yuko Nozaki
MODEL_Rina Sakurai
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

姉 お姉さんアゲハ ageha

2018年3月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
トップス¥6,500／DURAS リング（4個セット）¥1,500、イヤリング¥1,400／ともにOsewaya（お世話や）

お姉さんアゲハ公式 どこより早く最新情報をお届け♥
Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

お姉さんアゲハ公式 ココでしか見られない写真も!!
Instagram♥
https://www.instagram.com/aneageha

ヘアアレ&メイク動画、限定コンテンツも♪
お姉さんアゲハ公式 姉コレTV♥
YouTubeで「姉コレTV」で検索！

CONTENTS



058



034



024



040



022



073



006

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。 ※クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第21回]
イニック リップ ティント テンプテーション

「ごちゃごちゃしがちなメイクポーチの中身をすっきりさせたい!」「流行りのピンクの洋服に合う春顔になりたい♥」今回は、そんな女子のワガママを一気に解消してくれるリップティントの登場です♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki



安心のメイドインジャパン♪

全6色。8種の植物エキスとノーベル賞受賞成分EGF&FGFの同時処方は世界初♥　イニック リップ ティント テンプテーション［上から］01 A HAPPY I、04 Go Go Dancers、05 Fondant Cupid各¥2,280／ビーリンク

リップケア、色づき、ツヤ感が叶う オールインワン ティント♥

1本で春顔が完成する優秀リップティント★

美容大国・韓国発祥、落ちにくくて色移りしにくい、とすっかり人気が定着した感のあるリップティント♥

でも、これまでのものは乾燥しやすかったり、ツヤ感が物足りなかったり…。どうしてもリップクリームやグロスと重ね使いしていませんでしたか? このイニックのリップティントなら、それが1本で済んじゃうんです♪

特にこだわって配合されているのが美容成分。イタドリ根エキスやカミツレ花エキスなど8種の植物エキスだけでなく、EGF（ヒト遺伝子組換オリゴペプチドー1）とFGF（ヒト遺伝子組換オリゴペプチドー13）というノーベル賞を受賞した成分も入っていて、くちびるをしっとりふっくらぷるぷるに整えてくれます。さらにトウガラシエキスとバニリルブチル、メントールの温冷感で血色も良く♥

ツヤ感もベタベタしすぎない絶妙の加減で、グロスいらずです☺

またイニックのティントは色素をシルクでコーティングしているので、ティントは色が残りすぎて、色素沈着が不安…という方も安心して使えます。

色は使いやすいピンク系からオレンジ系、赤系など全6色。お値段もお手頃なので、いろんなカラーを試して新しい自分にチャレンジしてみては?

送料無料で届く！ 毎号おまけがついてくる!!

姉agehaのお得な直販はじめます❤

次号5月号からスタート！

特典1 **送料無料で確実にお手元に届く！**
ご自宅のポストにお届けします♪
送料は無料なので、買いに行く手間が省けます❤

特典2 **姉agehaのイベントに優先ご招待❤**
今後、姉agehaモデルの
トークショーなどを企画中です❤
優先的にご案内いたします★

特典3 **毎号おまけがついてくる!!**
コスメや美容グッズを毎号、おまけで
おつけします！ 直販だけの特典です♪



おかげさまで、お姉さんアゲハも
2018年で８年目に入りました。

これまで毎号、アンケートの中でよく頂戴するのが、
「コンビニを回ってもなかなか見つからない」
「２カ月に１回なので発売日を忘れちゃう」
「忙しくて買いに行く暇がない…」
といったご意見でした。

そこで、次号５月号（４月７日発売）から
特典いっぱいの直販を開始いたします❤
６冊（１年間）か１冊からお選びいただけます。

どちらも送料無料でお手元に届くことはもちろん、
最新情報やイベント情報などを
優先的にご案内させていただく予定です♪

いわばファンクラブのような存在❤
応援投票の気持ちでお申し込みいただければ幸いです!!

お申込み＆詳細は
コチラから❤

㊐03-6265-8581



５月号（４月７日発売）は
「楽々ダイエット腹巻」がついてきます❤
※2018年４月６日（金）までにお申込みの方に限ります。

お腹をあっためて体の冷え対策❤
体から出る湿気を吸収して発熱、お腹を温めてくれる腹巻です★
シンプルな黒なので、着用するシーンを選びません❤
寒い季節はもちろん、睡眠時、夏のエアコン対策にも活躍すること
間違い無し!! 代謝アップでダイエットも狙っちゃおう♪

HAIR

SIDE



BACK





—HOW TO ARRANGE—

トップだけ巻けば OK ♥

ウェーブエクステだから、エクステ部分と馴染むようにトップの髪だけ 26 ミリのコテで巻くよ★　全体が馴染むように整えたらあっという間に完成♥

—HOW TO ORDER—

ウェーブエクステ神✧

池袋の CARRY でウェーブエクステをつけてもらったよ♪　カラーはエクステに合うようにしてもらった😊　24 時間巻き髪でいられるなんて嬉しい♥



MAKE

ビボ アイフル まゆずみライトブラウン



まゆげのアートメイクに挑戦してみた♥　少し太くしたいときはまゆペンで微調整するよ✧



イプサ アイブロウ クリエイティブパレット



シャドーは右上のブラウンをアイホールに。口元以外にあんまり色を入れたくなくて淡く♪



A. スタイルナンダ MATTE ＃ 117
B. エスティローダー クリスタルシアー リップスティック 38
C. ラシャスリップ 322



シックにしたかったから、深みのある赤リップに。マットな A に B と C を重ねて潤いを♥



専属モデル（34 歳／東京都）
独身・子供なし

Rina Sakurai

この度、彼氏ができました♥　半年前からつきあってて今は同棲中✧　年下の人とつきあうのは初めて！
2 人ともインドアで、お休みの日はよくソファーで重なり合ってダラダラしてる（笑）。

FAVORITE ITEM



80 万円くらいだったヴィトンのバッグを主役にしたスタイル😊　ワンピはリップサービスで 8,900 円、パンプスはグッチで、ニーハイは歌舞伎町のドラッグストアで購入♥

ハデな腕時計が好きで、最近集めてる♥　と言っても時間を見るんじゃなくて、オシャレでつけてるだけだから全部時間がバラバラ（笑）。腕時計を見る習慣がないから困らないよ♪

お姉さん24人の春服・春ヘア・春メイクを最速でお届け！

OW TIME♥

況をご報告✧　春先のコーデやヘアメイクに迷っているコもそうでないコも、きっと参考になるはず♥

PHOTO_Ken Ogawa(will creative)
HAIR_Ayumi Maruyama　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Sayaka Araki

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし

妹が出産するみたいで、荒木家に初孫が生まれるよ😺 それはそうと、また海外に行かないと。本当はヨーロッパに行きたいけど、時間がなさそうだから海のある国に行きたい♥



FAVORITE ITEM

JBLのイヤホン♥

エルメスコラボ😺

イヤホンは、ブルートゥース♥ 低音が効いてるタイプのイヤホンが好き✧ 頂き物のアップルウォッチはエルメスコラボらしい★

昔からデニム好き♥ セットアップ風で春っぽく😺

もこもこのアウターはベルシュカ。Gジャンは古着で、パンツはDESIGN by SASAってところの😺 サングラスは＃MYUNOっていうブランド。インナーとパンプスは不明💧

MAKE



まゆげをちょっとだけカクカクさせたよ😊



メイクアップフォーエバー プロフィニッシュ 118

肌色に合わせてファンデをちょっとだけ濃くした！ このファンデ、4D対応らしいよ★

フェニックス アイラッシュ サポートジェル

上下まつエクだから、ジェルだけ塗ればOK😺 数年ぶりに下まつげもエクステつけたの♪

A.ケイト アイブロウ N EX-4 B.ブローファンタジー バイ カラーステイ ブルネット C.メイベリン ボリューム エクスプレス ハイパーカール WP 01

まゆげはコレ♪ Aの濃い色とBのレブロンで描き足し、黒眉にしたいからCを塗ってるよ♥



HAIR

SIDE



BACK





荒木スタイルは今年も変わらずにいくよ♥

HOW TO ARRANGE

楽ちんおだんごヘア♥

全体を38ミリのコテでゆるく巻いたら、前髪を残してポニーテールに。ゆるい三つ編みにして編み目をほぐし、結び目にぐるぐる巻きつける😊

HOW TO ORDER

毛先はパッツンがいい♥

ハイライトとローライトは絶対入れてる！ パッツンがいいから、たまに毛先を揃えてもらってるよ😊 美容院は原宿のフィーネに通ってる♥

実際はまだ寒いけど、気分だけは春に向かって前のめり♥

SPRING SH

まだ寒い日もあるけれど、冬服にもそろそろ飽きたし気分だけでも春を先取りしたい♪ そんなお姉さんたちがこの春したい格好、ヘアメイク、目標や近

Kanae Sugiyama

専属モデル（32 歳／東京都）独身・子供なし

アパレルブランドをスタートすることになりました♥　オープンは 4 月予定で、ネット販売からスタートするよ✧。ずっとどうするか悩んでたけど、やることに意味があると思って、頑張る😊

HAIR

SIDE



BACK





帽子ありきのゆるゆる
カジュアルアレンジ♥

—HOW TO ARRANGE—

帽子に合わせたよ♪

32 ミリのコテでゆるく MIX 巻きにしたあと、顔周りを残して帽子とかぶらない位置でひとつに結ぶ♥　サイドの髪を少し引き出してゆるさを出したよ😊

—HOW TO ORDER—

ヘアカラーは丸投げ😊

カラーのオーダーは、リゼルキスの浅野さんに「明るすぎず暗すぎない、流行りの色にしてください」って言って丸投げする（笑）。いい色にしてくれる♥

MAKE



ツンとした顔を
生かした猫メイク🐱

LAZY&JOY
Holika Holika01



発色がめっちゃいいシャドーパレット★　右上の色をアイホールと下目頭側 2 分の 1 に ON✧。



LAZY&JOY
チーク OR01



ナチュラルな発色が優秀♥　クリーム状で、ポンポンなじませるだけでいい感じにのるよ♥



SMOKED
ROSE MATTE
＃ 909



スタイルナンダのリップはマットだし発色もキレイ✧。　色がオシャレを左右するから大事♥



FAVORITE ITEM

肌ケアはジュリーク♥



マナエイアのアクセ✧。



ジュリークはオーガニックで、クレンジングやボディローションなど愛用♥　マナエイアは、ハンドメイドのアクセブランド✧。　乾燥対策に RMK の W トリートメントオイル♥

RMK の美容オイル♥



カジュアル服を大人っぽく
エレガントに着こなす♥

アウターは 7,900 円、ニットは 5,900 円でパンツは 8,900 円、帽子は 3,900 円で全部 SLY ★　ショートブーツは EMODA でバッグはシャネルだよ😊　色を強調させたのがポイント！

FAVORITE ITEM



SNS 用の一眼レフ✧

一眼レフは OLYMPUS PEN E-PL8♥　ボディローション、ボディソープ、香水は「ルラボ」というフレグランスブランドの♥　瞬間英作文トレーニングは初心者にも分かりやすい😊



NY 発のブランド♥

英語の勉強用の本!

海外のインスタグラマー風カラーレススタイリング✧

春になると花柄とか明るい色が着たくなるけど、あえてこういうコーデにしました♥　トップスは EMODA で 6,500 円、パンツは GYDA で約 5,000 円。バッグはグッチで靴はルブタンです✧

MAKE



海外のコのメイクを日本人用にアレンジ

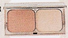
Charlotte Tilbury のゴールド系パレット



1はハイライトで目頭、眉山下に。2はアイホールにのせ、3は二重幅、4は全体に重ねます♪



同上 FILMSTAR BRONZE& GLOW



頬骨の高いところ、アゴ、鼻先にハイライト、頬下にローライトを✧　自然な立体感を演出♥



同上 BIRKIN BROWN



他のブランドにはないブラウンリップ✧　唇全体にたっぷり塗ってしっかり発色させます♥



HAIR

SIDE



BACK





気張りすぎないざっくりポニー♥

—HOW TO ARRANGE—

ラフに仕上げる♥

38 ミリのコテで全体を MIX 巻きにして、手ぐしでざっくりとしたポニーテールにする😺　トップの髪を軽く引き出すことで、よりカジュアルな仕上がりに♥

—HOW TO ORDER—

地毛はセミロング✧

CARRY 池袋の小柳さんにやってもらいました♥　カラーはエクステに合わせて明るいゴールドベージュ😺　エクステは多分 100 本くらいついてます♪

Yuuka Obara

最近、英会話のお勉強にハマっています✧　年末年始に海外に行ったときに、言葉の不自由さを感じたのがきっかけ！「本気で一回やってみよう！」と決心して、いま猛勉強中です😊

専属モデル（27 歳／東京都）独身・子供なし

Keiko

専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

今年はカラコンを卒業して裸眼で過ごせるようになるのが目標です♥　まつエクも徐々に短くしてナチュラルな顔に慣れる特訓中　ただ、視力が悪いのでレーシックしたいけど怖いですねぇ…



ご近所用のシンプルコーデ　トップスはH&Mでパンツはユニクロ、スニーカーはコンバース♥ バッグはステラ・マッカートニーで約10万円。バッグはお金をかけても良しとしてるんです✧

今の私にはスニーカーがしっくりきます♥

HAIR

SIDE



BACK





くすみ系のカラーで美人ママを目指す✧

—HOW TO ARRANGE—

根元を軽く立ち上げる♪

全体を38ミリのコテでゆるMIX巻きにします♥　根元が寝ちゃわないように、ストレートアイロンで立ち上げて✧ 全体的にゆるく仕上げるのがコツ♥

—HOW TO ORDER—

毛先は重めにカット♥

カラーはくすませて下さいとお願いしました♥　滋賀のピカソという美容院でやってもらっています✧　次は、今よりもう少し明るくしようかなぁ

FAVORITE ITEM



リファのクレンジング♥

コロコロで有名なリファから発売された、ホットクレンズクリームというメイク落としがお気に入り♥　クリーム状なのでメイクによくからむし、乾燥しないのが良いです✧

MAKE

ピンクとツヤ感を意識した先取り春メイク✧



コスメデコルテ AQMW アイグロウジェム BE38

これにしてから、シャドーベースが不要になりました♥　アイホールと黒目下あたりにON。



レブロン ウルトラ HD マットリップカラー 06

ピンクのリップが欲しくて購入。マットだけどメタリック感もある、絶妙な質感も◎です♥



THREE シマリング グローデュオ 01

右のハイライトを頬、鼻のつけ根、眉間、唇の上下にのせます✧　固めの質感でヨレません♥









Sayo Hayakawa

専属モデル（34歳／東京都）
独身・息子１人

もっとインテリアにこだわりたい♥
この間自宅で TV 収録があってそれを機会にソファーとか色々買ったの！ 家中キレイしにしたし、これを機に過ごしやすいお部屋にしていきたい✨

MAKE



濃すぎず薄すぎない
絶妙な大人メイク♥



YSL ブロウクチュール パレット 2

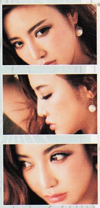
真ん中で全体を描いて、上段で眉下を太く描き足す😺 下段の色で全体をなじませて完成！

アヴァンセ ラッシュセラム インマスカラ

前は繊維入りで伸ばしてたけど、コレは美容液入りだからキレイ♥ 上下まつげに塗るよ。

YSL クチュール クルール パレット 14

二重の線の中に、細かい線があるからごまかし😺 中央を二重幅にのせて、右下でボカす♥



HAIR

SIDE



BACK





どんなコーデにも合う
万能ゆるゆる巻き♥

—HOW TO ARRANGE—

巻きはほぐして😊

全体を 32 ミリのコテでゆるい MIX 巻きに。前髪は最初にブローでしっかり立ち上げておく😊 最後に巻きはブラシでほぐしてゆるく仕上げるのがコツ！

—HOW TO ORDER—

春はピンク系が◎✨

担当はグラムエスの菊地さん✨ 春はピンク系が流行るって聞いて、ブラウンベージュにピンクを MIX♥ 子供っぽくならないようにしてもらった😊

FAVORITE ITEM

仕事と子育てでバタバタで、なかなか買い物に行けない💧 だから、アクセ類はネットで買うことが多くなった！ クジラビジューとかアンジュールとかのブランドが多いよ♥ プチプラでもかわいい😊



ネットで買ったアクセ



一目ボレしたチェックのアウターでフェミニンに♥

チェック柄だけど子供っぽくならないアウターはバーバリーで購入♥ トップスとパンツはトレンドゴシップの物で、バッグはセリーヌの✨ 目を引くパンプスはトムフォードだよ😺

HAIR

SIDE



BACK





最長のエクステで
ドーリー感アップ！

—HOW TO ARRANGE—

巻きはしっかり!

32ミリのコテで、まずは全体をしっかりMIX巻きにしていく！　全部巻けたらブラシでほぐしてふんわり感を出すよ。ふわふわヘアになるように調整♥

—HOW TO ORDER—

透明感のある色♥

暗すぎず明るすぎない、あったかベージュ色♥　顔色がよく見えるカラーだよ✧　エクステは1番長いのをセレクト。サロンはリゼルキスのカズさん！



目パッチリ、アゴは
シュッとした顔が目標

MAKE



ミスリリア アイシャドウ ミルキーキャメリア

二重をクッキリさせたくて、右上の茶色を使って目頭半分側だけにWラインで入れてる





ケイト スーパーシャープライナー EX BK

下は目尻3分の1だけ。全部引くと目が小さくなるの。目の形に添いつつ最後少し離してる





レブロン カラーステイ メイクアップ 370

シェーディングは耳横からアゴ先までがっつり入れてる！　エラの部分は私には必要ない



FAVORITE ITEM



大ぶりなピアス♥



お人形はUFOキャッチャーで発見！　ピアスとカチューシャは全部FOREVER21。ピアスは、非現実的なハデなのが昔から好き。カチューシャはお人形ヘアに合わせたくて♥

かわいいカチューシャ

理想の顔のお人形♥

髪の毛からつま先まで
理想のお人形さんを意識✧

シルエットがかわいいアウターは私のセレクトショップCHEER CLOSETの♥　見えてないけど中のワンピはショップリストで、パンプスはダチュラ。シャネルのバッグはいただきものだよ。

Yayoi Nemoto

ちょっと前に始めたセレクトショップに、これからもっと力を入れていきたい♥　旅行にも行きたいし、御朱印集めにも精を出したい✧　見た目も磨きたいし、近頃やりたいことがありあまりすぎている根本です✧

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし

Saki Kagami

急に海外に行きたい熱が上がってる！　今までは旅行に行っても国内が多かったんだけど、いろんな刺激を受けてみたいから海外に行きたい✧。　ヴェネツィアとか興味あるな♥

専属モデル（32歳／東京都）既婚・子供なし



ヘアアクセはマルイで買ったもの。ボブでも色々アレンジできるって分かって買い集めてる♥　昔はミニ丈ばっかりだったのが、最近はキレイめなスカートにハマってる！　リエンダやコムサで購入♪



FAVORITE ITEM



前はクールな格好が好きだったけど、髪を切って幅が広がった♥　アウターはいつかのエミリアウィズで、インナーはリエンダ、デニムはme Janeでバッグはスパイラルガール✧

MAKE



左右対称に仕上がるように気をつけるよ✧



(上から)ヘビーローテーション パウダーアイブロウ02、ビボ アイフル まゆずみ ライトブラウン

1、2をMIXして眉頭上を足してペンシルで眉山上を描く。2、3を混ぜて眉下を軽く足すよ★





(右から)M･A･Cリップスティック ピーチストック、M･A･Cリップスティックコーラルブリス、マリアージュ モイストリップ

リップクリームを塗ってピーチストック。軽くティッシュオフしてコーラルブリスをON！





(上から)M・A・C ミネラライズ ブラッシュ ペタルパワー、ダイヤモンド ブラッシュ No.7

M・A・Cのチークを頬の外側に入れ、ダイヤモンビューティを目下の頬の高い位置に重ねる♥



HAIR

SIDE



BACK





重めな前下がりボブが最近のスタイル♥

—HOW TO ARRANGE—

ふんわりボリューム♥

最初に32ミリのコテで全体をゆるく巻いて、毛先を内側にくるっと巻くよ♥　毛先を意識的に巻くことによって、全体的に動きが出せるのがポイント！

—HOW TO ORDER—

透け感のあるカラー★

とにかく透け感のあるカラーが好き♥暗めだけど透明感を出してもらった♪池袋CARRYの小柳さんにやってもらってる！　カットは重めでオーダー♥

Angel

最近、女のコのトレーナーさんと知り合ったこともあって、ジムに通いたい欲が出てきた😺 仕事で、お尻が出てる衣装も結構あるし、やっぱりプリッとしたいいお尻で踊りたい♥

ダンサー（40歳／東京都）独身・息子1人

MAKE



いつもは赤だけど
春はピンクが主役★



唇全体にリップをたっぷり塗ってしっかり発色✧ グロスは軽く重ねてツヤ感投入♥



（右から）メイベリン リップフラッシュ ビッテンストロボ PK01、WOW グロスダブル ワオ! FPL01

HAIR



明るいけど下品じゃ
ないカラーが理想♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

絶妙なヘアカラー😺

ブリーチしたくてカラーが上手そうな渋谷のサロンに行って、思いっきり明るくしてもらった✧ 基本的にあんまりカットはしない♪

— HOW TO ARRANGE —

巻くのは毛先だけ♥

根元〜アゴ下までストレートアイロンをかけて、毛先だけ32ミリのコテでMIX巻き✧ 前髪とトップはブローでしっかり立ち上げ！

FAVORITE ITEM



持ち歩き用ヘアケア✧

ケラスターゼ DP フルイディシームは、洗い流さないヘアトリートメント♥ ブリーチしたから、外出先でもマメにケアしてるの😊 乾燥が気になるときにシュッとスプレーしてるよ✧



トップスは、オフ・ホワイトっていうブランドのもので50,000円くらい。中がショーパンになってるスカートはWEGOで、ショートブーツはルミネESTのどこかで購入したよ★

動きやすくてカジュアルな
格好を1年中愛してる♥

Ririka Kotobuki

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人

しばらく黒髪だったから、大胆にイメチェンしたい♥ こうしたいっていう具体例はないけど（笑）。4月から娘が幼稚園に入って自分の時間が少しできるから、それを機会にチャレンジしようと思っています✧

FAVORITE ITEM



着るものやコーデは
主人のセレクトです♥

エステのケイ素水♥

ファストプロウォーターとエステプロ・ラボ ケイソグランプロは、エステで買ったケイ素水★ 健康と美容にいいって聞いて購入✧ 普段から持ち歩いて、外でも飲んでいます♥

ピアスはシャネルだけど、他は全部グッチです♥ 春っぽい感じをテーマにして、主人が見立ててくれました😊 総柄ワンピを主役にしたモダンな感じのスタイリングがお気に入り♪

HAIR



かきあげやすいように
カットしてます♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

黒髪地毛なので楽😊

あまり美容院に行かないし、サロンに対するこだわりもありません💧 直近では前髪をかきあげやすいようカットしてもらいました♥

— HOW TO ARRANGE —

前髪はしっかりブロー★

32ミリのコテでゆるめのMIX巻き✧ 巻いた部分はブラシでほぐして、さらにゆるく♥ 前髪はしっかり立ち上がるようにブロー♪

MAKE



春らしいナチュラルなピンクがポイントです✧ 唇全体にリップを塗りオイルをON♥



（右から）ミネラルルージュ A302、ナチュラグラッセ リップオイル N EX04



かわいらしさを演出
できるトキメキリップ♥

MAKE



下ラインと下まぶたの
キラキラシャドー卒業





メイクがナチュラル化してきたよ♥ いつもハネてた上ラインも、ちょっと下げめにしてる✧

スプリングハート リキッドアイライナー 01

HAIR



かきあげ・ロング
ハイトーンが定番♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

とことん黄味をオフ!

フィーネの菊地さんが担当✧ アッシュまでいかないけど黄色くならないハイトーンに♥ エクステは20本くらいつけてもらってる😊

— HOW TO ARRANGE —

定番のゆる巻き♥

32ミリのMIX巻き♥ ゆるウェーブになるよう、全体的にざっくり巻くのがコツ😊 最後にブラシで巻きをとかして、よりゆるく!

Riri

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし

ジムのトレーナーさんみたいに自分が見てるだけじゃなく、エアロビクス的な、生徒さんと一緒になって体を動かせる、そういうお仕事に興味が出てきて✧ なんかないかなぁ…?って模索中です♥

FAVORITE ITEM



突発的なエルメス中毒で
出費がかさむ春になりそう

バスオイルのセット♥

セレクトショップのエストネーションで購入した、アルティメットビューティ バスオイル✧ アロマ調合師の方が調香していて、本当に癒される香り♥ 限定の10本セット♪

BUYMAのシックウィッシュっていうブランドで買ったワンピはエレガントなデザインがお気に入り✧ ストールとバッグ、ツイリーとロデオくんはすべてエルメスで靴はルブタン♥

FAVORITE ITEM



ダイアナのブーツ♥

毎年買ってるダイアナのショートブーツ★ いつもはレザーを買うんだけど、今回はスエードにしたよ★ そのほうが春先まで使えそうで♥ 歩きやすいし、形がめっちゃキレイなの!

パッと明るいイエローで
春の始まりをお知らせ♪

トップスとスカートは両方リリーブラウン♥ バッグはシャネルで50万円くらいで、ブーツはスナイデル。バッグとブーツは、どっちも黒を選んで色を合わせたのもポイントだよ♪

HAIR



軽さが出せる細かい巻きで明るい印象に♪

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

美容師さんに頼ってる♥

サロンはイング青山の菊地さん。仲良しだから、すべておまかせ♥ 私から何も言わなくても、自動的にいい感じにしてくれる!

— HOW TO ARRANGE —

とにかく細かく巻く!

32ミリのコテで、細かくゆるく巻く★ キツく巻くと、ぐりぐりの仕上がりになっちゃうので注意。ワンピに合わせたふんわりヘア♥

MAKE



ライン太くするのを
やめた引き算メイク♥





つけまのときはマスカラしないけど、今は上下にマスカラだから、軽く塗ってバサッとさせる♥

メイベリン ラッシュセンセーショナル WP 01

Rie Aoki

広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし

とにかく服が多くて、お部屋をキレイにしたかったから断捨離に踏み切ってる♥ 1シーズンごとに、着なくなったアイテムを捨てたりあげたりしてる★ 夏～冬が終わったから次は春物! 引き続き頑張る★

Meri Kanzaki

メス力ブロガー（37歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人

もっとメス力を広めるのが目標♪　ブログに色々書いてるけど、まとめて本にできたらいいな♥　私も前の結婚生活で大変な思いをしたし、わかったことがあるからシェアしたい！

MAKE



日常の私をチェンジ♥　サンローランを塗ったあと、M・A・Cを唇中央の内側に重ねる♪



（左から）イヴ・サンローラン ルージュ ピュール クチュール ＃7、M・A・Cリップスティック シン



アイメイクよりも口元にポイントを♪

HAIR



一番暗めのアッシュカラーでしっとり♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

暗い色にしたかったの★

暗くしたかったけど、黒だと地毛より暗くなるからアッシュ系に♥　巻きやすいよう顔周りはレイヤーを。オアシスの中野さんが担当！

— HOW TO ARRANGE —

ストレートでドヤ感♥

ストレートは、旦那さんの好み♥　全体をストレートアイロンでサラサラのまっすぐヘアにするよ。前髪はブローでしっかり立ち上げ！

FAVORITE ITEM



マダムの方に、ちゃんとデートしなさいと言われてから、たまには旦那さんとデートしようと選んだコーデ♥　ワンピはJSっていうところのでネットで購入。バッグはフィフス★

旦那さんとのデートを想定した色っぽワンピ♥

オレンジショコラ♥

最近ハマってるロイズのオレンジショコラ♥　オレンジピール入りのチョコレートで、職場のコから北海道土産で頂いた★　自然な甘さと風味がおいしくってお気に入り♪

FAVORITE ITEM



ヒートスリム42℃

お腹に貼って使うもので、冷え対策やダイエット向けのアイテム♥　お腹を温めることで血の巡りがよくなって、手先足先までポカポカになった！　冷え性さんに絶対オススメだよ☺

ダボダボとピタピタのバランスを取るのが醍醐味

ライダースはgoaで50,000円くらいで、ニットはmuse muse。ショーパンとブーツはミラーナインで買ったもの。床にちょこんと置いたバッグはヴィトンで購入したよ♥

HAIR



傷みにくくキレイなイルミナカラー♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

立体感のあるカラー♪

CARRY池袋の小柳さんが担当。多めにハイライトを入れてもらって、その上から傷みにくいと話題のイルミナカラーを重ねたよ★

— HOW TO ARRANGE —

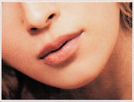
ウェット感を演出♥

26ミリのコテで全体を巻いたら、ウェット感が出せるワックスで無造作感を作る。全体的に、ふんわりとした動きが出せればOK！

MAKE



口元から春の温かさを運びこむヌーディ色★



グロスっぽい質感が出せるから、これだけでもかわいく仕上がるよ♥　唇全体にスッと塗る♪



メイベリン ウォーターシャイニーミルキー N PK621

Misaki

カラコンアドバイザー（34歳／東京都）独身・子供なし

最近、ちょっと筋肉をつけようかなって思ってる★　ほとんど運動してこなかったんだけど、見た目的にたるんでくるのが嫌だから引き締めたい♥　お腹も気になるし、もうちょっとキュッとくびれが欲しい！

Manaka

北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし

ココムーンが、2月で1周年を迎えます♥　スタッフのコたちを連れて、慰安旅行にでも行きたいなぁ…って思ってる✨　2年目は、売り上げアップと人材育成がテーマ！　ますます頑張るで♥

MAKE



頬の高い部分に、ハイライト代わりにコンシーラーとポール＆ジョーのチークを重ねる★



（右から）マジックコンシーラー ピンクベージュC、ポール＆ジョー パウダーブラッシュ 02



重ねて隠すより
ニュアンスでカバー



日差しに映える柔らかい色合いの大人カジュアル

トップスはローズバッドで、パンツ、バッグ、パンプスは全部ガリャルダガランテっていうセレクトショップの♥　ピアスは右上のピアスと同じくヴィアジェロで購入！

FAVORITE ITEM

アシメなピアス♥

茶屋町のヴィアジェロっていうアクセ屋さんは、ハンドメイドでオーダー可能♥　左右非対称なピアスにハマってて、ココで作ってもらってるよ。3,000円くらいでできる！

HAIR



動きが出るように前髪をカットしたよ♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

ボブスタイルは継続♥

毛先がパサついて見えないように、ツヤ感が出やすいピンク系にしてもらったよ♥　いつも心斎橋のRADにお世話になってる♪

— HOW TO ARRANGE —

無造作感が大事！

ゆるゆると26ミリのコテを使って全体を巻いていく。前髪は外巻きにして、外に流して。ウェットな質感のワックスで整えればOK！

Nanako Aisaki

ヨガインストラクター（28歳／千葉県）婚約中・子供なし

今年の6月には入籍したいなぁ…と思っている愛咲です。彼も忙しい人で、お互いのタイミングが合わなかったりで延ばし延ばしになっていたので、そろそろ♥　ジューンブライドになりたいので急がなきゃ!!



キレイなお姉さんになりたい上品セットアップ♥

セットアップで着られるブラウスとスカートは、両方エイミーイストワールのもの♪　ライダースはリエンダで、バッグはシャネル。パンプスはヴァレンティノで購入したよ♥

FAVORITE ITEM

AK-69のライブDVD♪　歌詞が好きで、自分に気合いを入れたいときに観たりしてるよ♥　正直、激しい曲調だから最初は苦手だったけど、聴いてるうちにだんだん好きになった！

彼の影響でハマった

MAKE



シャドーはブラウン系★　薄いほうを二重幅にのせて、濃いほうを二重の外側に重ねる。



（右から）エスプリーク グロウアイヴェール BE131、同 RD430



使う色を柔らかく
して優しい印象に♥

HAIR



女の株を上げる王道
後れ毛アップ♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

完全におまかせ！

千葉県、柏にあるメイビーっていうサロンに通ってる♥　個人経営のお店で、私はもう5年以上になる♪　とっても上手で安心！

— HOW TO ARRANGE —

フェロモンヘア♥

両サイドを残してトップの髪を左耳下で結ぶ。結んだ髪をだんごになるまでくるりんぱ。残したサイドは三つ編みにして後ろで固定♥

Chiha

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし

恋愛したい！ 彼氏が欲しい！ あまりに恋愛したくて、今年の初詣は東京大神宮に行きました♥ お守りも買ったしいい出会いがあるといいな★ 理想は安心感があって細かいところに気がつく人♪

FAVORITE ITEM



セクシーインナー♥

部屋着も下着も、両方カリフランカの♥ お部屋でもキレイでいたいし、露出していればちょっと太ったときすぐ気がつけるからダイエットにもいい♥ 女を上げるアイテム集めに夢中♪

スタイルアップを重視したアイテムで美人度が上昇

バルマンのアウターは70～80万円くらい♪ 中に着たキャミはセレクトショップので、パンツはトップショップ。脚がキレイに見えるルブタンの靴に、グッチのバッグを合わせて♥

HAIR



暗髪は巻き髪よりもどストレートが相性◎

BACK



SIDE



HOW TO ORDER

潤さんしかムリ♥

担当はISM北千住店の潤さん♥ 私が好きな暗い色って言っただけで分かってくれるし、潤さん以外カットされたくない★

HOW TO ARRANGE

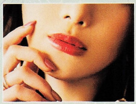
完全ストレート！

根元から毛先までストレート。全体的にアイロンでまっすぐにしたら、前髪だけ38ミリのコテで外巻きにして、サイドに流すよ♥

MAKE



女の象徴、リップは絶対に気を抜けない



ティントみたいに色がしっかり出て長持ち♥ ツヤ感もあるから、サラッと塗るだけでOK。



シャネル ルージュココ グロス 738

Sachi Rukawa

栄養士＆ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人

息子と一緒に、近くの川にいるコイにエサをあげるのがマイブーム♪ コイは橋の下に結構集まるんだなとか、謎に生態みたいなものがわかってきて楽しい、今日この頃です♥

MAKE



涙袋にシャドーをのせると、瞳がウルウルしてキレイに見えるよ♥ ラメの粒子が細やか♪



シャネル イリュージョン ドンブル 81



宝石みたいなキラキラシャドーで品よく♥

HAIR



しっとりした雰囲気を出せる絶妙アッシュ

BACK



SIDE



HOW TO ORDER

髪の量が多くで…

群馬のGUILDという美容院に行ってます。黄味が出ないようラベンダーをMIX。髪が多いので、セットしやすいよう軽くカット♥

HOW TO ARRANGE

ふわふわの癒しヘア♥

38ミリのコテを使って、全体をゆるいMIX巻きに★ 毛先だけ、同じコテで軽く内側に入れるように巻いていくだけでOK！

FAVORITE ITEM



新宿のルミネ2で買ったトップスは、変わったデザインが気に入って購入しました。パンツは、しまむらで3,000円くらいのプチプラ！ バッグはフルラで、パンプスはインポートものですよ★

大人の色香を残しつつ春色を導入して華やかに

冬～春の西日は特にキツいので、サングラスはマストアイテムです！ 眩しくて顔をしかめるとシワの原因にもなるしよくない★ ちなみにコレはハワイのシャネルで購入♥

運転するときに必須！

Saki Mayukawa

365日､常に前のめりな真優川 咲です♥ ずっと言ってるけど、そろそろギターを習いたい! 弾き語りしたいの♪ あとダンスとバレエもやりたいから早くスクールに通いたいな★

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし

MAKE



服がモノトーンだから
メイクはドーリーに♥



チークは黒目下からナナメ下に向かってサッと伸ばしてる。春だし甘いメイクが気分♪



ポール＆ジョー パウダーブラッシュ 05

HAIR



エクステは40本がほどよくなじむよ★

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

オレンジ系が好き!

アンククロスのワタル店長にお世話になってるよ♥　なぜかアッシュ系のカラーが似合わないから、オレンジ味のある色が好き♪

—HOW TO ARRANGE—

顔周りがスッキリ♥

32ミリのコテでMIX巻きしたあと、耳前の髪を両サイドからツイストして、後ろでピンで固定。ツイスト部分は髪を引き出して♪

FAVORITE ITEM



ヴィクシーのオイル♥

管さんの美容セット

管 貞子さんのKANコルギで売ってる美白小顔シートマスクと石鹸。石鹸は成分がよくて、パックは大事な日の前に♥ オイルは肌にツヤ感も出るし香りも◎。ハワイで購入♪



トップスはブルーミーセレクトというショップので、ボトムはトレンドゴシップ。KANコルギの管貞子さんから頂いたバッグにR＆Eのパンプス、いつものメディキュットをプラス♥

背が低いから年がら年中
ボトムはミニ丈がルール♥

MAKE



メイクはファッション
に合わせてるよ♥



お洋服に合わせて濃いめの色♥ ディオールのリップを塗ったら、ヴィクシーのグロスをON♪



（右から）Mat560、BRILLANT LOVEIT

Seira Mizuki

Holy MISCHIS プロデューサー（29歳／東京都）婚約中・子供なし

婚約してる彼がいるんだけど、そろそろマリッジリングをもらえるんじゃないかなって期待♥　どの指輪がいいかっていうのは一緒に見に行ってもう決まってるから、あとは待つだけ♪

FAVORITE ITEM



ワンピは9～10万円くらいで、カーデは40,000円くらい。ピアスと合わせてケイトスペードで買ったよ♪ 靴とバッグはmiu miuのもの♥　帽子はラスベガスで購入したの★

ゴシップガールのブレアに
なりきりお嬢様スタイル♥

ラスベガスで購入♥

ゴシップガールのブレアが好きなブランド、ヘンリベンデル♥　ラスベガスで見つけて、ポーチとかバッグとか、色々買ったよ♪

HAIR



アッシュ控えめミルクティーカラー♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

徐々に短くしたい★

重さが出るよう7、8センチカットしたの。本当はボブにしたかったけど、美容師さんに止められた!　原宿のローレンに行ってる♥

—HOW TO ARRANGE—

ルーズな三つ編み♥

32ミリのコテで軽くMIX巻きにしたあと、半分に分けて毛先まで表編み込みに♪　編み目から髪を引き出して、ゆるく仕上げて♥

Ai Ohshiro

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし

しょっちゅう仕事で韓国に行ってることを活かして、現地から美容グッズを仕入れて仕事に繋げられないかと考えてるところ★　アクセサリーの会社「pink ♡ tiny」も株式にしたし、なにかと夢が広がる！

MAKE



下ラインをやめたぶんシャドーでキラキラに





かわいいと思う人が下ライン引いてなくて。代わりにヴィセの左から3番目とラメを涙袋に♥

（上から）グラマラスヌード パレット BR-2、LA スプラッシュ アイライナー pinktitans

FAVORITE ITEM



大人の甘め服はジルに行けば間違いない♥

ニットとワンピは両方ジル♥ 30歳になったから少し大人っぽくしようと思って…ジルでお買い物した♪ 甘めなのに丈が短すぎないからちょうどいいの。バッグはプラダで靴は miu miu だよ♥

ジバンシイは万能！

小ぶりなサンローラン

ジバンシイ GLAMOUR ON THE GOLD はコレさえあればポーチいらないくらい優秀。サンローランのメイクアップパレットは、バッグがコンパクトなときに便利！

HAIR



かれこれ10年くらい旦那さんにおまかせ♥

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

サロンはトゥインクル♥

通ってるサロンは、もちろん私が経営してるトゥインクル♥　担当は旦那さん♪　何も言わなくてもベストな前髪にしてくれるよ★

— HOW TO ARRANGE —

正統派ストレート★

全体的にストレートアイロンをかけてまっすぐに♪　毛先だけ、軽く内側になるようにかけていくよ。最後にツヤが出るクリームを♥

Marika Ichijo

ママブロガー（26歳／東京都）既婚・息子1人

2月から福岡に引っ越すことになりました★　たぶん2年くらいはいる予定です♪　東京生まれ東京育ちだったから、初めてケンミンになる♥ 新しい環境でのスタートだから新鮮で楽しみ！

FAVORITE ITEM



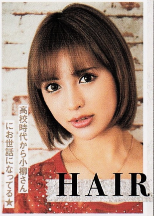
子供がいるとパンツが便利。ジャケットはDURASでニットはストリップキャバレー。パンツはセレクトショップで靴は新宿アルタで購入。A.D.M.Jのバッグで大人に★

子供と一緒に動き回れるスキニーが大活躍♥

ハワイの免税店でオススメされて買ったリップスリーピングマスク。毎日寝る前に塗っておくと、唇がまったく乾燥しない♥ 1日でも塗り忘れると、皮がズルズルになるよ！

リップ専用のパック★

HAIR



高校時代から小柳さんにお世話になってる★

BACK



SIDE



— HOW TO ORDER —

特別短くしたかったの♪

子供に髪を引っ張られるから、基本的にショートだけど今回特に短く。CARRY 池袋の小柳さんには、もう何年もお世話に★

— HOW TO ARRANGE —

毛先は気持ち内側に★

全体的にアイロンをあてて、サラサラストレートに♥　毛先だけは気持ち内側に入るようにして、輪郭に沿うようにするとキレイ♪

MAKE



上下とも自まつにマスカラ♪ コレ1本でベースとマスカラ両方入ってるから使いやすい♥



ケイト グラマラスラッシュ ボリューム



自まつげにマスカラでナチュラル化が進行

Azusa Natsumi

主婦＆投資家
（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし

今年の目標は、脱・お菓子★　本当に好きで、三食お菓子でも余裕なくらい甘いもの漬けの日々💧　でも、このままじゃダイエットしてもヤセないし美容にもよくないから、いい加減やめる!

FAVORITE ITEM



1点豪華主義でプチプラコーデを華やかに♥

美容にもいい甘酒♪

HAKKISANの甘酒は、美容にいいとされる米麹で作られてるからお気に入り♥　お米本来の甘さも感じられておいしいし、コップにうつしてチンすればすぐ飲める手軽さもよくてリピートしてる♪

ニットはone wayで3,000円くらい、ボトムはリエンダで約6,000円。ショートブーツはR＆Eで、ピアスは池袋のルミネで購入★　シャネルのバッグを合わせてグッと大人のスタイルに!

MAKE



重ねても厚ぼったくならないツヤの魔法♥



Aを上まぶたにのせて、下まぶたはBを。二重幅と下まぶたにDを重ね、涙袋にCの左をON。



A. エスプリーク グロウ アイヴェール BR334　B.同 BE330　C.キャンメイク ジュエリーシャドウ02　D.M・A・C シャドウ ムルシュ

HAIR



いつもより落ち着いたショコラっぽい色が◎

BACK



SIDE



HOW TO ORDER

しっとりした魅力を♥

最近、結構明るいカラーにばかりしてたから、今回は暗めにしてほしいとオーダー。地元、埼玉県深谷のサロンに通ってるよ★

HOW TO ARRANGE

甘めな要素をプラス!

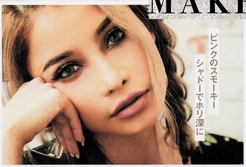
32ミリのコテで全体をゆるく巻いたら、耳前の髪を編み込む★　編んだ両サイドの毛束は、後頭部に持っていきピンで留めて♥

Hinano Kurosaki

六本木の生きる伝説＆LUNE NOIREプロデューサー（36歳／東京都）
独身・子供なし

その昔、彼氏へのプレゼントで温泉にいったら女将さんに現金を盗まれて以来温泉に行けなかったけど、遂に好きな人と温泉に行く事が決定♥　15年ぶりにトラウマを乗りこえられる♪

MAKE



ピンクのスモーキーシャドーでホリ深に



アイホールと下まぶたにグラデになるよう1〜3を重ねる。海外のだけどネットで買える★



SUPER NOVA　アイシャドウ

FAVORITE ITEM



春になると毎年なぜか着たくなるピンクと花柄♥

テロッとした花柄ワンピはザラで約5,000円。淡いピンクのジャケットと編み上げブーツはどちらもミラーナインで購入したもの♪　ベルトはグッチで、バッグはヴィトン♥

唇が1分でぷっくり♥

my candy lipsっていうアイテムで、中に唇を入れて1分待つと、外国人みたいなぷっくりリップになる♥　丸1日はもたないから、持ち歩いて気になったときにやるのがオススメ♪

HAIR



徹底的に赤味を抜いてこなれ感を演出★

BACK



SIDE



HOW TO ORDER

家ではムラシャン♪

カラーはアッシュグレージュ。赤味のないアッシュ系でお願いしたよ。毛先は揃えるだけ。担当はティアバイエリゼルの佐伯さん★

HOW TO ARRANGE

三つ編みもイタくない

髪を半分に分けて、それぞれの毛束をざっくり表編み込みからの三つ編みにする。全体的にボリュームが出るよう髪を引き出す★

荒木の連載 其の十八

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

今回のテーマ 涙のバレンタイン

**「やっほー、1月22日の大雪の日、数年ぶりに電車に乗った荒木です。
切符をにぎりしめながら山手線に乗ったよ。今日は2年前のバレンタインとホワイトデーの悲しかった思い出話。」**

PHOTO_Ken Ogawa(will creative)　HAIR&MAKE_Ayumi Maruyama
MODEL&TEXT_Sayaka Araki　EDIT_Haruka Noda



当時、お互い身のまわりのことがうまくいってなくて、気持ちのテンションが合って一緒にいるようになった彼がいた。彼氏彼女っていう言葉上の契約はなし（その理由は2017年5月号荒木の連載参照）。

彼はクロムハーツが好きだったから、毎年限定で出るクロムハーツのチョコレートをなんとか手に入れて用意した。恋愛関係がはじまったばかりだから、バレンタイン当日に会えるだけで嬉しかったな。それなのに当日、彼がサプライズで温泉宿をとってくれててさ。超幸せ。こんな最高な日しばらく経験してなかったなって、癒しと幸せがかなった1日だった。

でも結末は最悪。バレンタインがあればホワイトデーがあるでしょ。幸せなバレンタインがあったから、ホワイトデーはどんな1日になるかと3月14日は朝からるんるん。化粧バッチリで彼からの連絡を待ってたのに。

連絡がないまま気づけば日付は3月15日で、電話がきたのは朝5時。『どこにいるの?』の質問に、「元カノの家」っていう想定外の答え。

なにそれ。今日ホワイトデーだったんだよ？　超いらないおかえし。こんなことされたことない、超むかつく。電話を切ったそのあと、私が待っていたバーにダリヤの花束を持って彼が登場。彼は花言葉の意味を調べてお花をプレゼントしちゃうような人だったんだけど、ダリヤには「感謝」っていう意味があった。でも今されたいのは感謝なんかじゃない、謝罪と私への愛情表現。その場で口論になって喧嘩別れ。そのまま寝ずに、泣きながら撮影に行った。

「元カノのSNSにバラの写真アップされてるよ?」と友達からのリークがきたのはその朝。もちろん彼がプレゼントしたお花。バラの花言葉は「愛」。私には感謝で元カノには愛なわけ？　って、怒りを通り越してまた涙。この私が男関係で泣くとはね。不覚。

去年は平和なバレンタインを過ごせたんだけど、これからもバレンタインが来るたびにこの出来事は思い出しちゃいそうだな。特にオチもなくごめん（笑）。私の涙の思い出話。

彼は元カノとも会いたいし、お前とも会いたい、っていうタイプの人だったんだよね。それを包み隠さず正直に言っちゃう人。そこが長所でもあったけど、それで何度も傷ついた。そんな意味不明なこと言われたことなかったから、私も燃えちゃってさ。勝負に勝ちたかった。結果私が勝ったんだけど、今ではもう過去の話で。この恋愛の話は、また次回か、その次かにするね。

JEWELSのダスティーパステルで春のトレンドを独り占め♥

春支度にドレスの準備をするなら！プチプラキャバドレスで女の子から圧倒的支持を集める
ジュエルズから大人気ドレスに春の新色・ダスティーピンクとブルーが登場！あなたならどっちを選ぶ？

MODEL_ Rina Sakurai / Kanae Sugiyama **HAIR MAKE_**Ayumi Maruyama **PHOTO_**Nobuyuki Sasaki



point 1 **おフェロオフショル**

オフショル×フリルが今年も流行の予感！大胆な肩出しスタイルは男性ウケも◎人気のペプラムでスタイルアップも出来る嬉しい優秀アイテム！

point 2 **ダスティーカラー投入で今っぽさが更にUP！**

キレイめでシンプルなワンカラーは落ち着いた印象を与えてくれるのでスタイリングにも取り入れやすく、パーティーバッグやアクセサリーに合わせるとこなれ感を演出。

人気のオフショルドレスに春カラー登場！スリーブからデコルテにフリルを贅沢に施し、背中には肌を露出して色っぽさ溢れる雰囲気に。ペプラムデザインなので気になる部分もカバーしてくれます。ドレス ￥6,463/(左)ピアス￥3,685/(右)ピアス￥3,500/JEWELS

JEWELS
http://www.jewels-net.jp/
JEWELS公式

LINE@ jewels-dress
Instagram jewels_dress
Twitter Jewels_dress

ネットで使える **500円OFF** クーポン！
お買い物の際、右記のコードを入れてね♥
※3,000円以上購入でお一人様一回限り有効
有効期限：2018年2月28日まで

coupon code
ane1802

妖怪退治

春の陣

アナタの脚、いろんな妖怪が憑いてませんか？　歳を重ねると食事を減らしたくらいじゃボディメイクできなくなるもの…💧　ただ細いだけでなく、むくみやたるみのない美脚になるにはどうすれば？　お姉さんの最新美脚メソッド♥

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

アラサー美脚談論



この道のプロ♥ ダイエット講師 **矢沢なり**さん

トレーニングマスター ダンサー **RIRI**さん

運動嫌い代表 専属モデル **根本弥生**

25歳を過ぎたあたりから肉のつく場所が変わってきた!!

弥生　この前、インスタのフォロワーさんに「太りましたか？」と言われてドキッ。最近は肉がつく位置が変わってきたんです。腰回りとか膝の上とか内ももとか、ありえないところについちゃって💧

RIRI　25歳を過ぎると断食しただけじゃヤセなくなるよね…。

なり　アラサーになったら食事と運動管理は必須。脂肪吸引だけじゃたるむこともあるからね！（←）

美脚への近道は幸せホルモン、「セロトニン」の分泌にアリ♥

RIRI　幸せホルモンすごい！

なり　セロトニンの分泌を活性化するには単純なリズム運動がいいと言われてて、ウォーキングもオススメ。ウォーキングは有酸素運動だから細くてしなやかな筋肉を作ってくれるの♪

RIRI　そうなんだ！　私は職業柄マッチョ脚になりがちだから、トレーニングは腹筋とお尻だけにしてるんだけど、細くてしなやかな美脚になりたいからウォーキングもやってみようかな♥

弥生　私も少し前に引っ越したのをきっかけに歩くようにしてる♪

RIRI　いい習慣をつけると、体だけじゃなくマインドも変わってくるよね★　いい運動をしたら、その分体が必要なものだけを求めるようになる気がする。

なり　それは脳が健康な証✧　体が健康になると幸せホルモンが出やすいからね。イライラしたりしなくなるの。

RIRI　そうなの！　最近全然イライラしないんだよね。たま

お姉さん世代の美脚を邪魔する 妖怪図鑑

1 いっtたんもめん尻



脚とお尻の境目、ある？
上がった分だけ脚長に！

生まれた時はプリプリのお尻だったのに、気づけばお尻と脚の境目が曖昧ないったんもめん尻に…💧　重力に逆らうには筋トレの一手に尽きます！　お尻が上がればその分脚も長くなるから、スタイルアップも夢じゃない♥　ヒップアップのためにお姉さんの多くがスクワットを取り入れてたよ★　詳しくはP27を見てね😊♪

ITTANMOMENJIRI

2 セルライト憑き



ただヤセるだけじゃ
なくならないクセ者💧

セルライトはむくみや血流の滞りが原因💧　セルライトのついた部分は触るとひんやりしてるはず！　お姉さんたちはエンダモロジーやラジオ波、キャビテーションなど、エステに頼る人も多い模様★　つぶして流すといいというけど、同時に脂肪燃焼できるエクササイズもやらないと、なくなりにくいよ！

CELLULITETSUKI

3 ぬりかべ太もも



太ももにセクシーな
三角の隙間を作りたい♥

太ももが太い原因は、骨盤のゆがみ・筋肉太り・脂肪太りなどいろいろ。特に骨盤が歪んでいると筋トレしても変な筋肉がついてますます太くなる恐れが!!　キレイにお肉を落とすためには、骨盤周辺のインナーマッスル～脚にかけてのエクササイズ&ストレッチが効果的😊　脂肪も無理なく燃焼できるよ♪

NURIKABEFUTOMOMO

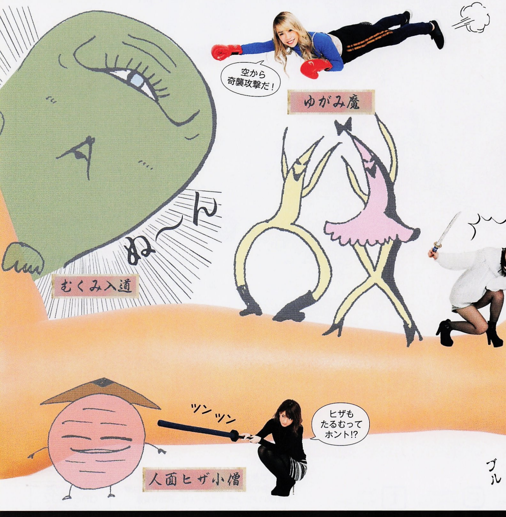
4 人面ヒザ小僧



たるんだヒザがニヤリ
アラサーを嘲笑する!!

ヒザの上に人面が現れたら、たるんでいる証拠。たるみの原因は2つ！　ひとつは角質が溜まって皮膚が厚くなっているから。これはピーリングしたりスクラブすることである程度解消できるはず。もうひとつは背中や脚の筋力が低下し、上に引き上げる力がなくなってるから。これにはエクササイズが効果的♥

JINMENHIZAKOZOU





アナタの脚にも7つの妖怪、憑いてます!!

美脚を阻む



5 むくみ入道

筋肉をつけて 血流ポンプを強化して

「その日のむくみはその日のうちに」とはよく言ったもので、むくみを放置しておくと、血流低下から代謝が落ちて脂肪を溜め込みやすい体質に!! マッサージだけでなく、筋肉をつけて血流の流れをよくして。また、むくみがひどいときは腎機能低下のサインかも。アラサーになったらお酒もほどほどに

MUKUMINYUDO



6 ゆがみ魔

ゆがみを正さないと エステの効果も半減！

両脚を前に伸ばして座った時、足先の開く角度が違ったら脚や骨盤がゆがんでるかも　また、筋肉や筋膜が凝り固まっていたりと原因は人それぞれ。ゆがんでいると、マッサージしても、リンパや血流が詰まってしまいがちだから根本解決にはゆがみを正すことが先決。そのために整体に通うお姉さんもたくさん♥

YUGAMIMA



7 足先雪女

雪女化を食い止めるには 「代謝アップ」に尽きる✧

足先は美脚作りを語る上で欠かせないパーツ。湯船に浸かった後、冷水をかけて全身の血流を改善したり、エクササイズやストレッチの前に足指1本1本を手で広げるだけで代謝がアップ♥　全身の「巡りスイッチ」を司るパーツだから、どんなに着込んでも冷えてしまう人は、足先のケアに注目してみて

ASHISAKIYUKIONNA

アラサーからは「幸せ」じゃないとヤセられない!?

弥生　炭水化物を抜くとかはしてるけど運動は苦手…。2年前、1カ月半くらいマンツーマンでトレーニングしたことがあるんだけど、食事制限もキツイし、汗をかいて筋トレするのがストレスで逆に1・5キロ太ったの！

なり　ヤセるためにはセロトニンっていう幸せホルモンが必要で、辛いと逆に太ることがあるんだよね。

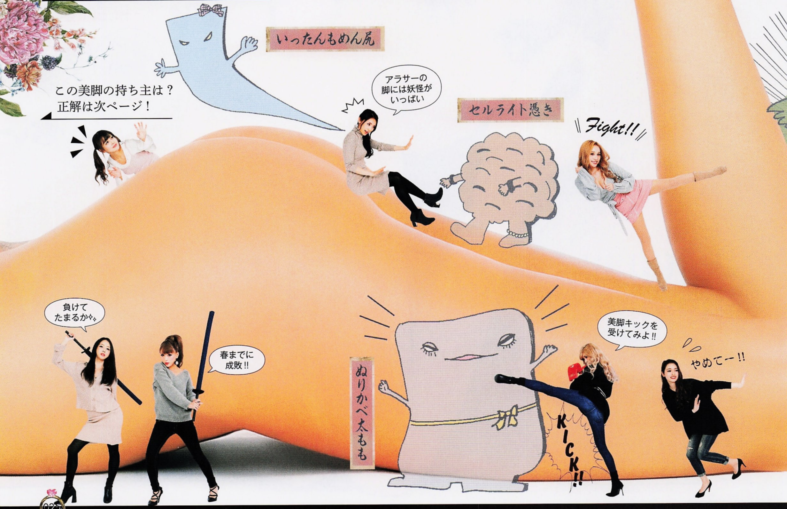
弥生　セロトニンってどうやったら出るの？

なり　たとえばよく野菜から食べなさいって言うでしょ。でもハンバーグが食べたい！って思ったら先に食べちゃっていいの。そしたらセロトニンがドバドバ出て、ヤセやすくなるんだよね♥（↘）に旅行とかでジャンクな食事が続くと、体が辛くなっちゃう　だから家では完全自炊で添加物をカットするようにしてるの

なり　添加物に気をつけることはすごく大事。美脚になるには腸内細菌を増やすことも大事で。化学調味料ばかり摂ると腸内細菌が減少して代謝が落ちてしまってセルライトもつきやすくなるの

弥生　そっかー。アラサーになったら、美脚になるためにやみくもに頑張るんじゃなくて「体と心が心地いい♥」って思える食事と運動が大事なんだね！





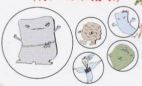
この美脚の持ち主は？ 正解は次ページ！

お姉さんの妖怪退治1

加圧トレーニング

加圧トレーニングは、腕や脚のつけ根などに専用のベルトをつけて、血流を制限して行うトレーニング。血流を制限することで短時間で高負荷のトレーニングができるのが魅力(ᵔᴗᵔ)★

＼特にコレに効く！／





レッグマジック的なマシーンで脚を開閉するの。内側の筋肉をめっちゃ使う！　キツすぎて筋肉がプルプルになるけど太ももヤセに効果大!!



お尻を上げ下げするトレーニング(ᵔᴗᵔ)　腰に重りをつけて負荷を上げてます。骨盤底筋や大腿部背面にある筋肉も鍛えられるんだ★



ダンベルを持ち上げながらのスクワット。これを30回×3セット。超辛いけどぺったんこだったお尻がふっくらしたのはコレのおかげなの♥



脚の力で足首にある重りを上げるトレーニング。重りはその日の様子を見ながら変えてもらってるよ。30回×3セット♪

＼りんかも加圧はじめました！／

「タバコを止めないか加圧をするか？」究極の2択で美ボディへの道を選んだ！

体験で加圧専用ジム『トップフィット』の門を叩いたのが去年の8月のこと。加圧はもちろんジムもはじめてだったから、辛すぎて泣きそうになったの。そしたらトレーナーに「泣くの？　泣いてもいいけど続けて！」って言われて（笑）。体験終了後は、「たばこを吸ってたら20％しか効果が出ないから、止められないなら入会はしないほうがいい」ときっぱり言われたんだ。迷った挙句運動せず吸い続けるか、加圧して自分を変えるかの2択なら、後者だ！と思って入会。1週間に1度のペースで通ってたら、太ももに隙間もできたしぺったんこだったお尻もふっくらしてきた♥　私を変えてくれたトレーナーに感謝✧





鬼トレーナーLOVE♥

歯科助手（32歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん



P25の美脚はさやかのでした♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

短時間で効果の出る加圧トレーニングは私に向いてる(ᵔᴗᵔ)

筋トレブームがはじまる7年くらい前から加圧にハマってる♥　筋肉がつきやすい体質だから、約30分の短時間でしっかり効果の出る加圧が体質に合ってるの♪　加圧は、乳酸の濃度を高めてその後一気に体内に流し込むから成長ホルモンの分泌が活性化されるそう。成長ホルモンは、代謝を上げたり臓器を修復・再生する働きがあるからアンチエイジングにも◎♥　ジムに行けないときは、週3くらい自分でトレーニングをしてる♪



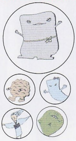
＼インスタ映えするさやかの美脚✧／

スクワット

最近お姉さんたちが、こぞって取り入れているのがスクワット。スクワットにもいろいろ種類があり、なりたいボディに合わせて負荷を変えるのが効果的★　毎日続けて美脚&美尻に！



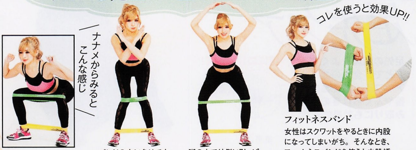
\特にコレに効く！/



専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

“ゆんころ先生”の正しいスクワット講座

負荷★★★★★



バンドの力に負けて内股にならないように♪

脚の力で外側に引っぱって!!　O脚に効果的★

フィットネスバンド
女性はスクワットをやるときに内股になってしまいがち。そんなとき、フィットネスバンドを使うと内股矯正できるからぜひ試して♪



①肩幅より少し広めに立ち、前傾して太ももの裏側が心地よく伸びるのを感じたら膝を曲げる。②ストレッチを感じたままお尻を深く落とす。お尻と脚の境目の筋肉が硬くなっているのを感じて。③膝がつま先より出ないよう注意して上がる。④行きと逆のルートで戻り、太腿の裏が伸びて①に戻ったら繰り返す✨

毎朝の日課は朝ごはんを食べる前にジムに直行して50分間トレーニングをすること♥　筋トレ中は、エネルギーが筋肉に行って内臓の働きが弱くなるから胃袋が空っぽのほうがいいの　頑張って体を動かすと、食べ物にもこだわるように♪　油や調味料とかも自分の目でどんなものがどれくらい入っているか確認したいから、ほぼ自炊♥　油の種類はオリーブオイルで砂糖は減らしているけど、ビーフストロガノフとか好きなものをがっつり頂くよ♥　体を変えたいならまずはスクワットから始めてみるのがオススメ★　脂肪燃焼したい人は、インターバルを1分くらいだけにして。基礎代謝が上がるから朝起きてすぐトレーニングするとヤセやすくなるよ♥　筋肉をつけたい人は夜がベスト！　1カ月毎日続けたら、コレ、私のお尻!?ってほど変わってテンションが上がるはず♪　お尻が上がれば脚の長さも長くなるから試してみて✨

脚はお尻を鍛えればいくらでも長くなる♥

咲オリジナル！背中も鍛えられるスクワット

負荷★★★

もともと人に追い込まれるよりマイペースに自分で追い込みたい派の私♥　5～7月くらいまで週5くらいでパーソナルトレーニングのジムに通ってたんだけど、1㎜でも筋肉で太くなりたくなくて、今は週1回に変えたんだ　ジムでは、専門家の正しい知識を吸収してフォームとかをしっかり習得できるよう心がけて、自宅のトレーニングに活かしてる　ジムだと20キロのダンベルを持ってスクワットとグッドモーニング（背中を鍛えるトレーニング）をやるんだけど、家ではスクワットとグッドモーニングを組み合わせたオリジナルスクワットを自重で30回くらいやってる　負担も少ないし、背中のラインもキレイになるの♥

太ももが1㎜でも筋肉太りしたくないからジムは週1に減らした★



美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん



咲オリジナルのグットモーニング×スクワット♥　①手を90度に曲げた状態で、肩幅より広めに立ったら太腿の裏が伸びるところまで前屈する。②手を上げたまま沈む。③手をあげたまま背中を曲げないで起き上がる。このとき背中にめちゃめちゃ効くの。④①に戻る。もう無理!って思うまでやるのが目安♪

お姉さんの妖怪退治5

足先ケア

足先の血流をよくすることで、全身の血流もアップ！ 冷え性の改善やふくらはぎのむくみ取りにも効果的★

＼特にコレに効く!／



＼英恵は／

イガイガボールで足裏グリグリ♪

おウチにいるときはイガイガボールで足裏を刺激♪ 家事をしながらでもできて便利♥





＼CHIHAは／

足裏踏み台でイタきもちく♥

この上に乗って、ぴょんぴょん跳ねたりしてる(笑)。めっちゃ痛いけど体が温まるよ♥

＼優花は／

足首に冷水をかけて温冷浴♪



湯船に浸かって全身が温まった後、足首に冷水をかけると血管が伸縮して、血流アップ！



＼早紀は／

壁を使って左右均等に開脚

壁に脚を投げ出して呼吸しながらストレッチ♥ 左右均等に伸ばすよ。

お姉さんの妖怪退治3

股関節伸ばし

股関節には大きなリンパ節があって、デスクワークをしてる人は滞りがち。ここを伸ばせばむくみも、ゆがみも改善しやすいよ♪



Bar店員(29歳／東京都) 独身・子供なし 矢野ユウキさん

＼ユウキは／

美脚のポーズでゆがみ取り

お風呂上りに股関節をストレッチ♪ このまま前屈してお尻や太ももの筋肉も伸ばす♥

＼英恵は／

お風呂上がりに開脚ストレッチ



左右の伸び方に差があるから、固い方を重点的にすることでゆがみも調整できるんだ

両足を前に出したときの左右差はゆがみのサイン!!



開脚エクサで整えると、左右差がなくなってくよ♥

＼特にコレに効く!／



お姉さんの妖怪退治4

骨盤底筋強化

脚のゆがみは、骨盤のゆがみが大きな原因のひとつ。骨盤底筋を鍛えると、インナーマッスルが鍛えられるからゆがみを矯正できる

＼特にコレに効く!／

＼咲は／

椅子を使って負荷強めの底筋エクサ

しっかり鍛えたいなら椅子を使ったエクササイズがオススメ！ 脚だけでなく、背中にも効くよ



1 手は頭の後ろに置いて椅子に上半身をセット！



2 肩から膝が一直線になるようにヒップアップ。

＼CHIHAは／

床で簡単にできる底筋エクサ

骨盤底筋エクサの初心者さんにオススメ。骨盤底筋を鍛えると妊娠力も上がるとか♪



膝、お尻、胸が一直線のラインで10秒キープ。

お姉さんの妖怪退治6

腸腰筋伸ばし

腸腰筋は腰と脚を結ぶ筋肉。股関節同様、デスクワークをしてる人は凝りやすいから意識して伸ばして★ 太もも周りがほっそりするよ。

＼特にコレに効く!／



＼乙&咲&英恵は／

ヨガのポーズでじっくり伸ばす

腸腰筋に注目しているお姉さんが多数！ 正しく腸腰筋を伸ばすにはヨガのポーズが◎。

エステティシャン(28歳／埼玉県) 独身・子供なし 水原乙さん



ハトのポーズ♥ 股関節もよく伸びるよ。

弓のポーズ上級編♥ 背中も鍛えられる♪

ハトのポーズ上級編。骨盤のゆがみも改善。(咲)

立ちの弓のポーズ。後ろ足は蹴り上げて★(英恵)



おうちでできるケアで脚はもっとキレイになる♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー(30歳／東京都) 既婚・子供なし 大城あいさん

お姉さんの妖怪退治7

ウォーキング

歩き方を変えるだけで脚は細く長く見える!! 数々の舞台に立ってきたゆんころ先生に正しいウォーキングの仕方を教えてもらったよ☺

＼特にコレに効く!／





Point 1

着地したときの姿勢をチェック!

正しい歩き方は、右脚が着地した瞬間に左脚が前に出て、左脚が着地した瞬間に右脚が出る…という風に片足重心であることが基本だよ☺♪

正しいウォーキングをすると歩くだけで筋トレになるよ♪

はき慣れたヒール靴を床に置いたとき、外に倒れてしまう人は要注意! というのも、それは太ももの外側の筋肉を使っている証だから。左右バラバラに倒れるのも危険。靴を見ると普段どんな風に歩いてるかわかるから面白い☺ 正しく歩けば、筋肉が正しく使えるようになるから代謝もアップ。それだけでエクササイズになるし、骨盤調整効果も♥





Point 2

お尻をひっぱられてる意識で歩く☺

歩いてるときは下っ腹に力を入れて骨盤を立てるように意識して。そして、お尻は空から引っ張られてるイメージで歩くと姿勢がキレイになるよ♥



Point 3

一直線上に歩くと美しく見える

歩くときは顔を上げて細い平均台の上を歩いてるイメージでモデルウォーキング! お腹に力を入れて、中心のラインからズレないように意識して☺★

お姉さんの妖怪退治8

フォームローラー

プロの手を借りなくても、凝り固まった体を伸ばしたり、筋肉をほぐしたり、筋膜リリースができる秘密道具がフォームローラー✧

＼特にコレに効く!／





ジムで使って一目惚れ♥ 筋肉太りを防いでくれる相棒☺

ポールダンスをはじめたらマッチョ脚になっちゃったから、筋トレした日はストレッチや筋膜リリースで「ほぐす時間」を大切にしてる☺ 筋肉を効率的にほぐすのに、フォームローラーは欠かせない♥ お風呂に入った後、これで筋肉をほぐすのを習慣にしてる✧ どんなに眠くても絶対やってる☺

フォームローラーで筋膜はがし♥

外太もも



片手で体を支えて、外太ももにかかる体重を調整しながらほぐす。筋肉のハリがほぐれてく♥

内太もも



体をねじるようにして寝て、内太ももをグリグリ押しつける☺ セルライトも潰れるよ♪

前太もも



片足を曲げて片方はまっすぐ後ろに伸ばす。伸ばしたほうの前ももを上下にゴリゴリ刺激★

すね



ヒール筋が気になるから特に重点的にやってる♥ むくみもとれるしスッキリするよ♪

ふくらはぎ



ふくらはぎをローラーに乗せてゴロゴロ♪ 筋肉で筋張ったふくらはぎがほっそりする♥

筋膜をはがしたらマッチョ脚→カモシカ脚に♪



ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

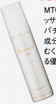
お姉さんの妖怪退治9

むくみケア

「その日のむくみはその日のうちに！」が合言葉♥ でも、カンタンにできるものじゃないと続かないよね。ということで13人のお姉さんに毎日続けられるむくみケアを聞いたよ♪

＼特にコレに効く！／

＼奈々は／ むくみのとれるスプレーを使う



MTGのボディ用マッサージスプレーは、パチパチはじける成分と酵素の力でむくみを取ってくれる優れモノ♥

＼ユウキは／ めんぼうでふくらはぎゴリゴリ



お風呂上がりに100均のめんぼうでふくらはぎのリンパ流し♪ サイズ感がちょうどいいんだ😊

＼RIRIは／ カリウムが豊富な果物や野菜摂取😊



パプリカやセロリにはむくみを排出するカリウムが豊富♥ 間食用に持ち歩いてるよ😊

＼MERIは／ 利尿作用のあるトマトジュースを飲む♪



トマトジュースに含まれるカリウムが、むくみの原因である塩分を体外に排出する手助けをしてくれるの★



＼英恵は／ デスクワークしながら温め＆圧力ケア★

おウチで作業するときはいつもこのスタイル♪ ながら美容だから得した気分になれちゃう♥

空気圧ソックス

ペット用のホットカーペット

ダービー英恵さん
競馬予想＆アパレルバイヤー（37歳／東京都）バツイチ独身・子供なし



＼あいは／ 起床後のブルブル体操でむくみとり♥

朝起きてすぐ、脚と手を上げて30秒くらいブラブラしてむくみを取るよ。冷えも改善♪



早紀もメディキュットを愛用♪

一番人気！ メディキュット

27種類もあるのが嬉しい♥



寝るときに履く用 / 35hpaの強い引き締め / 使える黒タイツ / 足指が広がるタイプ / 肌色のストッキングタイプ

メディキュット党♥

伊吹奈々さん 加圧は強く引き締めてくれるhpa数値が高めが◎♪

流河さちさん 五本指もタイツタイプもかかとを保湿できるのも完備★

久保七瀬さん むくんでる日はお風呂上がりから寝る直前まで履いてる♪

黒咲ゆうきさん 寝るとき用を愛用してる♥ これがないと眠れない！

真優川咲さん 外でも家でもお風呂上がりも！ 1日中履いてる♥

ララスリム



寿リリカさん

前号の撮影ではいて以来、愛用中♥ 昼用は一見普通の黒タイツなんだけどヒップアップできるガードル機能設計だったり、80デニールのリブ編みで美脚に見せてくれる♪ 夜用は太ももまでの靴下タイプ★

着圧マスターCHIHAの失敗しない着圧選び

CHIHAさん
ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし



私、締めつけられるの好きなんです♥って言うと変態っぽいけど、締めつけ美容に夢中です。まずウエストニッパー。コレを巻いてたら食べ過ぎないし骨盤も整うの。そして着圧ソックス！ 私の基準は圧が35hpa以上であること😊 家にいるときはもちろん、外出時もつけてたらヤセたよ♪



二層ベルトウエストニッパー（楽天で2,800円）



Hosomiの強力着圧スーパータイツ（楽天で1,890円）

コレもおすすめ



キュットスリムメディハードの着圧ストッキング（楽天で3,996円）

むくみには、毎日の細やかなケアがもの云う！



加賀美早紀
専属モデル（東京都／32歳）既婚・子供なし


sugar
www.sugar-net.com
LINE@
sugar-dress
instagram
dress_sugar

よってカラコンを選んでます♥

選んだ運命カラコン♥

すべき第一回目は、さやかと沙世が使っているカラコンをご紹介！　その日の気分やなりたい印象別に使い分けて



ナチュラルだけど盛れる♥　明るすぎない色が好み✧

Natural Beauty Eye

沙世の目って真っ黒じゃなくて、少し茶色なの。だからちょっと発色のいいカラコンだと明るすぎちゃって。でもコレなら自然と盛れる♥



直径を欲張らないことでより外国人感がUP✧

Half-Breed Eye

せっかく色素が薄く見えるカラコンをつけても、直径の大きいレンズを選んでしまうと不自然に💧　サイズは欲張らないほうが正解！

使用したカラコンはこちら♥



クラランコンタクトルピアチョコ

あんまり明るいカラコンだと、パッキパキになっちゃう。濃いめのブラウンが◎！

MAKE POINT



ナチュラルめな仕上がりにはしたいけど、ちゃんと盛りたいときは立体感が大事！　フェイスラインに自然なシェーディングを仕込んで、メリハリを出すよ。



自然な色で肌になじむ♥

イヴ・サンローラン クチュール コントゥーリング2



絶妙な発色になる♥

（上から時計まわりに）カバーマークフローレスフィットFN10、スタイルナンダMATTE#215、Dior アディクトグロス656



ピンク味は欲しいけど、自分の顔に合うように調節したいから、リップ塗った後にファンデでおさえて、上からグロスを重ねて調節してる✧

使用したカラコンはこちら♥



外国で買ったから分からない💧

この小さい直径のカラコンって、日本になくない？　絶妙なブレンドのカラーもステキ✧

MAKE POINT



がっつり濃いメイクにも合うけど、あえて引き算メイクで自然なハーフ感を演出♥　アイラインはペンシルで上だけ引いて、抜け感を作ったのがポイント。



ペンシルは長年コレ♥

描きやすいペン先♥　シャネル ル クレイヨンコール61



ピンクベージュ♥

唇の赤味を自然と消してくれるリップ。（右から）LB Eルージュ NB、エターナルベーシック リップグロスlgmake-01



リップもなるべくナチュラルにしたいから、発色よりもツヤ感重視のセレクト！　ヌーディでボリューム感のあるリップが外国人っぽい。

ただ直径が大きければ良かった時代は終わり、なりたい印象やメイクに

お姉さん世代の私たちが

今号からスタートした新連載♥　常に問い合わせが殺到する、お姉さんたちの愛用カラコンを紹介するコーナーです✧　記念

PHOTO_Ken Ogawa(will creative) **HAIR**_Ayumi Maruyama **MODEL**_Sayaka Araki,Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi



大人ならではの甘さとフェロモンが出せる発色♥

Natural Feminine Eye

王道に盛れる感じのカラコン♥　自然なブラウン色が好き。かわいい系もキレイ系も合うと思うから、使いやすいと思うよ✧



ちょっと濃いめにほんのり甘く仕上げたハーフメイク

Sweet Half-Breed Eye

メイクも全体的に少しだけ濃くして、カラコンもブラウンよりのものを選んで甘さをプラス。優しい顔にしたいときに✧

使用したカラコンはこちら♥



クララコンタクト ネイチャーチョコ

フチが細くて色も自然なレンズだから、柔らかい印象に見せることができるよ♥

MAKE POINT

女性らしさを出したいときは、チークをちょっと高めの位置に入れてる♥　内側からポッと発色したような質感が出せるからクリーム状のアイテムが◎!



大人っぽいピンク色♥

THREE エピックミニダッシュ 02



唇に自然になじむ発色

こってりした質感で、唇に自然なツヤ感を与えてくれる。THREE シマリングリップジャム15





フェミニンな感じに仕上げたいから、発色のいいグロスを使ったのがポイント♥　ボリューム感が出るように、全体的にたっぷり塗るよ!

使用したカラコンはこちら♥



Te AMO シェルブラウン

いつでもどこでも使える万能なカラコン。ハーフっぽいけど甘さも出せる色だよね。デイリー使いにいい。

MAKE POINT

アイラインはリキッドでくっきり濃く! 引くのは上ラインのみで、目の形に沿って描くのがポイント。目尻側も太く描いて存在感を出すよ✧



定番のリキッド♥

エム・エス・エイチ ラブライナー ブラック



こってりした塗り心地♥

自然なツヤ感と、ちゃんと色がのるところが◎。THREE シマリングリップジャム15





ぽってりしたリップにしたかったから、グロスのみで仕上げたよ。きちんと発色するものをセレクトすることが大事。気持ち濃いめのピンク色!

セスで完成するヘアだけ集めました♡

3step 春アレンジ

テクは不要！　そんなデイリーアレンジを、不器用さんも忙しいママもトライできるよう3プロセスでレクチャーします♥

ポニーテール × 手ぐしのざっくり感

ポニーをおしゃれに見せるポイントは表面のざっくり感。サイドの“たるみ”を結ぶ段階で仕込んでおくのがコツ



専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

崩れてるようで崩れてない立体的な毛流れがおしゃれ♥

STEP1


巻いた髪を地肌から浮かせて耳ラインで持つ

全体をゆるく巻き、親指と人差し指の間で毛束をまとめる。このとき地肌から少し離し、耳ラインで持つこと。

STEP2


グッと持ち上げて自然なサイドのたるみをつくる

持った毛束を耳の上まで持ち上げ、地肌に沿わせてゴムで結ぶ。これでサイドの毛流れが自然にカーブする★

STEP3


トップの毛束をつまみ出して立体感をプラス

片手でゴムを押さえながら、トップの毛束を指先でつまみ出す。なるべく細く、真上に引き出すようにやるよ。



BACK



SIDE

Part 1 定番アレンジを"ニュアンスづけ"でおしゃれに見せる

デイリーアレンジをあか抜けさせる、ニュアンスづけのコツをレクチャー✧　定番ヘアこそ仕上げ方が大切です。

結局リアルにできるのはカンタンなアレンジだけだから、3プロ

時短＆カンタン♥

手の込んだアレンジより、手ぐしでつくったようなラフなヘアが最近のトレンド。必要なのは抜け感を出すコツだから、難しい

PHOTO_Hiroyuki Sato　HAIR_Yuko Nozaki　EDIT&TEXT_Akiyo Nishino



エアリーな後れ毛で外国人みたいなラフなアップヘア♥

専属モデル 荒木さやか（33歳／東京都） 独身・子供なし

おだんご × ふわふわ後れ毛

後れ毛は一歩間違えると疲れたおばさんみたいになる危険が💧 耳の後ろからも出すと奥行きが出てこなれた印象！

STEP1



先に後れ毛を引き出してからポニーに結ぶ♥

髪をまとめながらこめかみ、耳の前、耳のすぐ後ろから細く後れ毛を引き出して高めの位置でポニーに結ぶ。

STEP2



えり足をふっくら引き出しておしゃれ感アップ

おだんごをつくったら、えり足の毛束を引き出してふっくらさせる。ここがタイトだとマジメっぽく見えちゃう！

STEP3



後れ毛を巻いて顔まわりに立体感をつける

32mmのコテで後れ毛をこまかく巻く。生え際にも立ち上がりをつけたいから、なるべく根元まで巻いて😊



BACK



SIDE



サイドのツイストとふんわりトップで華やか＆若々しく✨

専属モデル 早川沙世（34歳／東京都） 独身・息子1人



SIDE



BACK

ハーフアップ × 無造作みせ

ハーフアップは上品につくりすぎるとこざさく見える💧 サイドに動きをつけて、アラサーらしい華やかさを出して♥

STEP1



耳から前の毛束を残してハーフアップに結ぶ

全体をゆるくMIX巻きにして、耳前の毛束をざっくり残してハーフアップに結ぶ。結び目は耳と同じ高さに。

STEP2



サイドの髪でツイストをつくりピンで固定★

サイドの毛束を2等分してねじり合わせる。結んだ髪の毛流れに沿わせながら、ゴムにかぶせてピンで固定！

STEP3



後頭部の毛束を引き出して頭を丸く見せる😺

左右ともツイストしたら、後頭部の毛束を引き出してふっくらさせる。やりすぎると凹凸感がなくなるので注意😊



やわらかさを演出して色気が漂うサイド編みに♥

専属モデル 根本弥生（25歳／東京都） 独身・子供なし



SIDE



BACK

サイド編み × ゆるふわ感

フェミニンなサイド編みは、トップと編み目に華やかな立体感をつけて学生っぽく見せないことがポイント♪

STEP1



編む前にトップを巻いて動きをつけておく✨

トップを8:2に分けて、表面の毛束を32mmのコテで内巻きにして動きをつけておく。ここの動きが重要だよ！

STEP2



編み目を引き出すときは両端から細く＆少しずつ

サイドに髪を集めて三つ編みにし、編み目を端から引き出す。あとからゆるめるので、編むときは普通の力で。

STEP3



顔まわりに細く後れ毛を引き出して巻いていく

輪郭に沿うように後れ毛を引き出して、32mmのコテで内巻きに。両耳は毛束をかぶせて隠すと小顔効果あり♥

Part 2

3STEPでセルフィー盛れ♡ SNS映えな小顔アレンジ

カンタンにできて小顔見えするアレンジを輪郭別にピックアップ。小顔セルフィーで「いいね！」増やしましょ♥



気になる頬まわりを隠しつつ縦長効果でシャープに見せて

丸顔さんは…

顔まわりだけ巻いた縦長みせ ゆるウェーブ

丸顔カバーのポイントは縦ラインを強調すること。顔まわりだけにウェーブをつくり、全体はストレートに★

STEP1



全体はストレート顔まわりだけ内巻きにする♥

前髪のすぐ横の顔まわりの毛束を32mmのコテで内巻きにする。コテを縦に持ち、毛束を輪郭に沿わせるように巻いて。

STEP2



1で巻いた毛束と繋げるように隣の毛束を巻く

1で巻いた毛束の毛先と隣の毛束を一緒にコテにはさみ内巻きに。1の毛先からカールをつなげるように巻くイメージ♡

STEP3



さらに隣の毛束も内巻きにして輪郭をカバー！

2で巻いた毛先と隣の毛束を合わせ、カールがつながるように内巻きに。輪郭を囲む毛束が毛先まで内巻きになればOK。



SIDE



BACK



耳の後ろにも後れ毛をつくって首までほっそり見せる✧

専属モデル
(32歳／東京都)
既婚・子供なし
加賀美早紀

丸顔さんは…

後れ毛で輪郭を隠した無造作 低めポニー

ボブでもできる小顔アレンジ。輪郭をカバーするように後れ毛をしっかり巻くと華やかさもアップしてGOOD♡



SIDE



BACK

STEP1



ランダムに後れ毛を残して低めポニーをつくる

前髪につながる部分、耳の前、耳の後ろに後れ毛を引き出してえり足でポニーをつくる。後れ毛は少しずつ取るのがコツ✧

STEP2



トップ〜サイドにかけて表面を細く引き出す

ゴムを押さえながら表面の毛束を少しずつ引き出すよ。ランダムな動きが出るように、いろんな場所から引き出して。

STEP3



コテを縦に持って後れ毛をこまかく巻いていく♪

32mmのコテで後れ毛を内巻きにする。カールが同じ方向にならないように、1束ずつ細く取りながら毛先まで巻くよ♥。



リフトアップもできるヘアで遊び心も若さも欲ばって✧



SIDE



BACK

エラ張りさんは…

目線を上に散らす
三つ編みポニー

エラを隠すのも手だけど、トップに動きを出したアレンジで目線を散らせばスッキリ！　おしゃれ感も上々♪

STEP1



あごを上げながら高めの位置に髪を集めて結ぶ

あごと耳の先端を結んだ延長線に髪を集め、結ぶ。あごを上げながら髪を集めるとえり足がもたつかない♪

STEP2



ポニーの毛束を三つ編みにして毛先はゴムどめ♥

三つ編みを固定したら編み目をゆるめてふっくらさせる。編み目の端から細くつまみ出し、少しずつやってね。

STEP3



前髪の生え際にワックスをつけて立ち上げる

前髪を根元からゆるく内巻きに。指にワックスを伸ばし、前髪の生え際にもみ込んでふわっと立ち上げる★

面長さんは…

サイドにボリュームを出す
ハーフアップおだんご

面長さんは横にボリュームを出して縦ラインをごまかすと◎。女性らしいサイドおだんごなら春服にもマッチ♥

おでかけコーデにも似合う品のよさと小顔を叶えるヘア





SIDE



BACK

STEP1



耳ラインで髪を分けサイドでおだんごにする

片サイドで髪を結び、毛先を抜ききらずに折りたたみおだんごをつくる。毛先は巻きつけてピンで固定して。

STEP2



残りの髪はゆるくMIX巻きにしてAラインに

耳下の毛束と顔まわりを32mmのコテでMIX巻きにする。顔まわりはカール強めに、耳下はゆるめに巻くよ✧

STEP3



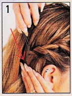
眉上ギリギリになるよう前髪を内巻きにする♥

おでこ全体を隠すのも面長カバーのポイント。前髪は横に流さず、眉上で内巻きにして真下に下ろすと◎！

仕上がりに差がつく！アレンジの基本テクニック

ねじった毛束のとめ方

ピンと毛束が90度になるように差し込む



まず、固定したい毛束に対して90度になるようにピンを差し込むよ☺　ピンの方向は上から下に！

毛束を挟んだらピンを横向きにして入れ込む



ピンの先端が毛束を挟んだら、そのままピンが毛束と並行になるように向きを変えて奥までグッと差し込む。

毛束のねじり方



1 ねじり始める部分から毛束を2本取り分ける

分け目から1本目の毛束を取ったら、その下側から2本目の毛束を取る。上下に取ることでねじり始めがもたつかない！



2 2本の毛束を軽くねじりながら交差させる

そのまま交差させるとゆるみやすいので、かるくねじりながらやると◎。好みの位置までねじってピンで固定してね♪

編み込み風にねじる場合



1 交差させるときに土台の毛束をつけ足す

上記の毛束のねじり方で最初の1回をねじる。2回目をねじるときに、交差させる毛束に土台の毛束を1束ドッキング。



2 毛束をつけ足す→交差をくり返す

土台の毛束をつけ足した状態で1回交差させる。次にねじるときも、土台の毛束を1束ドッキングさせて交差させる。



3 編み込み風のねじれ目が完成！

1と2をくり返していくと、このように編み込み風のねじれ目ができる。好みの位置までねじったらピンで固定する✧

ポニー&ハーフアップのベースの巻き方



1 表面の毛束を根元から内巻きにしていく

アップヘアにしたとき、表面に動きがあるとこなれ感がアップ。トップの表面を、なるべく根元から内巻きにするよ♥



2 見える部分が巻けていればOK！

全部を巻くのは面倒だから、表面の数束を巻けば大丈夫。毛先はあとから巻くから、ここでは根元から中間までを巻く。



3 毛先はアレンジが終わってから一気に巻く★

ポニーやハーフアップをつくったら、毛先をざっくり巻く。見える部分に動きがついていれば、おしゃれに見えるよ♪

Part 3

忙しい朝も手抜きしない！ストレートベースアレンジ

巻かずともおしゃれ見えするストレートアレンジで、巻くのが面倒な日もお姉さんらしく華やかにキメて♥



手ぐしでつくれる外ハネを春コーデに合わせて軽快に♪

ドライヤーでつくる ゆる外ハネ

コテいらずの外ハネは絶妙なゆるさが大人っぽさ満点。ドライヤーがあれば5分で完成しちゃう！



SIDE



BACK



STEP1

毛先を引っ張りながらドライヤーを当ててクセづけ

カールローションを毛先になじませてブローする。指の間に毛束をはさみ、手首を返しながら外ハネにする



STEP2

オイルで毛流れをキープしつつツヤをプラス

オイルを手に伸ばし、毛束を引っ張りながらなじませて外ハネを整える。サイドのボリュームは抑えて。



STEP3

毛先に束感と動きをつけて若々しい印象に

指先に残ったオイルで毛先をつまみながら動きをつけて最終調整。ランダムな束感を出すと今っぽく見える♥

ストレートってバレない メッシーバン

メッシーバンとは「無造作なおだんご」のこと。くるりんぱをアレンジして海外セレブっぽく仕上げてみて



低めのおだんごは大人っぽさとほどよいカジュアル感が魅力♪



SIDE



BACK



STEP1

えり足でくるりんぱをつくり毛先を入れ込む

えり足で髪を結んでくるりんぱをつくる。同じ場所でもう一度くるりんぱするように毛先を穴に通し引っ張る★



STEP2

毛先が余らなくなるまでくり返し巻きつける

1で余った毛束をもう一度入れ込み、毛先が余らなくなるまでくり返す。最後の毛先はピンでとめて内側に隠す。



STEP3

後頭部の毛束を細く引き出してニュアンスづけ

ピンを押さえながら表面の毛束を引き出して動きをつける。顔まわりにも無造作に後れ毛を引き出して★

ストレートでも立体感が出る 3段くるりんぱ

くるりんぱを3段するだけなのに、編み込みっぽく見えるお得なアレンジ。巻かなくてもガーリー感たっぷり♪



手が込んで見えてカンタン！ワンピにも似合う上品さ♥



BACK



SIDE



STEP1

トップの毛束で1段目のくるりんぱをつくる

トップに高さを出すために、1段目のくるりんぱはてっぺんにつくるよ。こめかみより上で毛束をブロッキング。



STEP2

1段目のねじれ目をゆるめたら2段目をつくるよ★

2段目は耳ラインくらいでブロッキングしてくるりんぱ。1段つくるごとに、しっかり毛束を引き出しておく。



STEP3

えり足で1本結びにして3段目をくるりんぱ♪

えり足で3段目のくるりんぱをつくって完成。最後にバランスを見ながら全体的に毛束を引き出して立体感を♥



ヘアに軽さが欲しい日はほんのり甘いカール前髪を主役に

大人かわいい ふわくしゅカール前髪

ガーリーなオルチャン風のカール前髪はトレンド感高め。ウェットに仕上げればアラサーにもハマります♥

CLOSE UP!



STEP1



前髪にストレートアイロンでカールをつける

アイロンを縦に持ち、毛束を少しずつはさんで手首を返しながらカールをつける。少しずつやるのが重要!

STEP2



前髪の両端はサイドに流してなじませる✧

サイドにつながる部分だけは外巻きに流してなじませる。ここをサイドに流すことで大人っぽく見える効果が♥

STEP3



ワックスでウェット質感にして流行の雰囲気に♪

ウェットな質感が出るワックスを指先に伸ばし、前髪をつまむようにしてなじませてカールの立体感を強調。

どの長さでもできる センターパートねじり

伸ばしかけでもやりやすく、手軽にイメチェンできるアレンジ。きっちりねじらず、ゆるく&ふわっとがポイント



好印象なセンター分けで中途半端な前髪をリフレッシュ

CLOSE UP!



STEP1



ねじり始めの毛束は根元を三角形に取る♥

前髪をセンターで分け、根元が三角形になるように髪を1束取り分ける。奥行きをやや広めに取ると◎。

STEP2



2本の毛束をややゆるめに後ろ向きにねじる

1のすぐ下の毛束を取り、交差させていく。根元がギュッとつぶれないように、ねじり始めは少しゆるめに。

STEP3



耳は出さずにサイドの髪にかぶせて固定★

ある程度ねじったら、耳の上くらいでピンどめ。サイドの髪は下ろしたまま、耳を隠すように固定するよ

Part 4 伸ばしかけ&マンネリを解決! 前髪アレンジで印象チェンジ

前髪をちょこっとアレンジするだけで見た目の印象はガラッと変わるもの。ひと手間でいつもの巻きおろしが新鮮に♥

ゆる巻きと組み合わせて女っぽムードを漂わせて♥



女っぽさ上げるなら かき上げ前髪

前髪が短めでも、根元をしっかりブローすれば大丈夫。大人っぽさが欲しいときに取り入れたいアレンジ★

CLOSE UP!



STEP1



前髪を8：2に分けて根元をしっかりブローする

前髪を8：2に分け、根元を水スプレーでしっかり濡らしてブロー。濡らすことで根元のクセをリセットできる。

STEP2



トップの髪を前髪にかぶせてワンレン風に★

ワックスをなじませながらトップの髪を手前に流してかぶせ、短い前髪を隠す。手ぐしでふんわりやってね

STEP3



トップの髪と前髪の毛先を一緒に外巻きに

かぶせたトップの髪と前髪の毛先を一緒に外巻きに。カールをつけることで毛流れがなじんで、バラつかない!

お姉さん13人の仕事をご紹介!!

生きる道♥

生活と仕事って切り離せないけど、"お金がもらえればなんでもいい"とはちょっと違うよね😊 将来で悩んだとき、仕事で悩んだとき、ここでご紹介する13人のお姉さんたちの生き方、ぜひ参考にしてみてください♥

PHOTO_Yoshinobu Bito, Ryota Hamaguchi[File01, 09, 12] Satoshi Ohmura[File03, 07, 11], Shinnosuke Yasuda[File04]
HAIR_Chiharu Koya[File03, 07]

FILE 01 早川沙世 × コンサル業

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人



どんな仕事？
専門的な立場でクライアントからの相談にのったり指導をして、クライアントが利益を得られるようサポートする仕事。一声にコンサルといっても経営、IT、医療など、分野は多岐に渡る。

私の場合いろいろをまとめてコンサル✧

メインの仕事は今でもネイル・美容室・バーの経営だよ♥ ただ、それ以外にもいろいろ始めてる😊 例えば商品の開発に、カラコンや飲食店のプロデュースだったり、エステサロンの開業だったり。私の場合、そういうメイン以外のいろいろをまとめてコンサル業って言ってる♪

今一番わかりやすく動いているのは、エステサロンかな。大阪に自分エステができるサロンをオープンしようと思ってて、この前内見に行ってきたところ♥ マシンがどのくらい必要かとかどんなマシンを入れるかとかはもちろん、フランチャイズの可能性や、先々のことも含めて打ち合わせ中だよ★

あと興味があるのは海外での不動産投資！ これは既にマンションを1室購入済み♪ 実際にカンボジアまで物件を買いに行ってきて、今後の経済的・文化的発展を確信したから、これからぐんぐん価値が上がりそうでワクワクしてる♥ 東南アジアはビジネス視点でも注目してるから、何か仕事するきっかけがあったらいいな♪

時間もお金も子供のために使いたい残したい♥

"新しいビジネスを始めるなら自分のお金で"がモットーなのは変わらないんだけど、子供ができた影響は大きい★ 自分でビジネスを始めるのは楽しいし、それを自分のお金でやるのも当たり前だと思ってる。でも、軌道に乗るまでは時間も体力もかなり使う。時間も体も今までのように自由がきかない現状では厳しいし、子供もあっという間に成長してしまうから、一緒の時間をできるだけ大事にしたいの✧ とはいえ、子供の将来のための貯金だって必要だし、何もしないのは不安。だから、既存のビジネスも継続しつつ、コンサルって形で私にできることも精一杯やろうって決めた😊 美容や飲食は知識も経験もあるから、この分野なら役に立てるしね♥ 今携わっているもの、これから携わっていくものを大事にしつつ、今後自分で新しくやりたいことが見つかったらいいな♪ 子供がもっと大きくなったら、またガツガツ仕事したい★ やっぱり、仕事が好きなんだよね♥

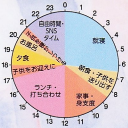


エステサロンの打ち合わせ♪
実際に足を運んで自分の目で見て、物件を借りる条件や、どんな風に使っていくかなどを話し合うよ★



ブラウンの落ち着いた内装✧
リラックスできそう✧ 今ある本格的なマシンは自分エステ向きじゃないから、その辺も検討中♪

沙世のとある1日のスケジュール♡



バリバリ働きながらもいいママでいたい♥

これは一例だけど、基本的に午前中は子供のことと家のこと、午後は仕事にしてる★ 3~5件くらい打ち合わせを詰め込むことが多いかな♥

お仕事ノート 2018年版

“私らしく”いるために。自分で稼いで頑張っている

これが私の



FILE 02

けいこ ×YouTuber

専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

どんな仕事？

無料動画サイトYouTubeに自分で撮影した動画をアップし、動画の回転数や企業とのタイアップで報酬を得る仕事♪ 近年人気急上昇中の職業だけど、稼げるようになるのは結構大変。

YouTubeデビューしてました♥

実は8カ月くらい前から「keiko」という名前でYouTubeのチャンネルを持っていて、メイクやコーデの動画をアップしています♪ 週3本ペースであげていて、今は累計80本ほどの動画が見られます♥ きっかけは、事務所から話をもらったこと☺ 正直YouTubeは興味なかったし、子供たちにも見せてなかったら不安でいっぱいでした。訛りも直らないし滑舌も悪いし機械音痴だし（笑）。でも、メイクやファッションといった自分の好きなことでできるなら、やってみようと決意★ かくして、YouTuber・keikoが誕生しました♥

結果が出るまでかなり根気が必要です♥

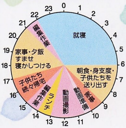
撮影も加工も編集もアップもすべてiPhone1台でできるのは意外だったけど、パソコンがないので助かりました✧ 最初はメイク動画からスタート♪ 家の中で盛れる場所を探してみたら、光の関係で午前中しか録れないことが判明！ 自撮りライトをストロボ代わりにスマホスタンドを使ってイスにiPhoneを立てて、壁際で撮影するのがベスポジです☺ コツコツ続けてはいるけど、正直まだ目に見えた結果はあまり得られてなくて、YouTuberとしての実感もあんまり沸いてないんです。自分が動いて話しているところを見るのはやっぱり少し恥ずかしいし、限られた時間しかないので録り直しになっちゃうと大変。コーデは特に撮影準備にかなり時間を取られてしまって、日々バタバタです。それでも続けられているのは、好きなことをテーマにしてるから♥ 決められた内容でやるのと、自分で考えて好きな動画を録るのでは、映ってる自分の表情がまったく違う。まずは私がYouTubeを楽しむことが、気に入ってもらう近道かなとも思ってます✧

ムービーカメラは持っているので、今年はパソコンを買って今よりもっと動画のクオリティを上げたいです♪ 本数もどんどん増やしていって、目指せチャンネル登録者数3万人♥ 自己満で終わることなく、見てくれる人のためになったり、楽しんでくれたら嬉しいですね♥

けいこのとある1日のスケジュール♡

限られた時間で集中して一気に仕事モード✧

西日が差してきてしまうとキレイに録れないから、撮影できるのは午前中だけ★ 加工や編集は家事・子育ての合間に時間を作ってやってます♥





見やすくわかりやすくが大事☺

手のひらの前にコスメを置くと、見やすいのでそういうテクは積極的に使います♪



ヘアアレンジもセルフで★

全部一人でやっているのでアレンジもセルフ♥ ヘアアレ動画もアップしてるので、見てみてくださいね♪



これが動画撮影の必需品たち♥

スマホスタンド（タテ用とヨコ用）、自撮りライト、顔色を明るく見せるための明るめリップは欠かせません✧

FILE 03

根本弥生×セレクトショップ プロデューサー

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし



どんな仕事?

複数のブランドアイテムを販売するセレクトショップのプロデュースを行う。売れるものを仕入れるのはもちろん、仕入れ品でショップのコンセプトを表現したり、センスが問われる仕事。

自分で選んだものだからかわいくてしかたない♥

いろんな商品のプロデュースをさせてもらってきたけど、今はウェブサイトのセレクトショップのプロデュースをしてます♪　いつかセレクトショップを出したいって思ってたから、この話をもらったときはすごく嬉しかった♥　これまでもコラボという形でアパレルには関わってきたけど、また一つ新しい経験を積めることが楽しみでしかたない😊

服やアクセの買いつけ先は韓国★　2泊3日の弾丸ツアーで服のマーケットは深夜、アクセのマーケットは昼と時間がずれてるから一気に回れなくて。夜中から服を見に行って、ホテルに戻って仮眠をとったら次はアクセ。みんなが買いやすい109系ブランドの価格帯で、クオリティの高いものが欲しかったから、時間いっぱいセレクトしたよ♪　体力的にはなかなか厳しかったけど、行ってたくさんのかわいい洋服を目の前にしたら疲れも吹っ飛んだ♥

正直飽き性なところがあって、服を買ってもすぐ新しいものに目が移りがちなんだけど、膨大な服の中から選んで買いつけてきたアイテムたちは愛着が全然違う😊　試着しても、撮影で着ても、何度見てもかわいいって自信を持って言える商品ばかりだから、たくさんの女の子に着てもらえたら嬉しいです♥

夢に向かってまた一歩近づけた気がする✧

今回のセレクトショップは私のお店だけじゃなくって。ウェブサイトには私と同じようにモデルやアイドルの子たちがお店をオープンしていて、個々の店名もない。それでも私のお店だから、売れてるかどうかは今まで以上に気にしてる。他のお店も並ぶ中で、どうやって差別化をして、認知してもらって、魅力的だと思ってもらえるかが課題です★　だけど、ファンの子から「その服かわいい♥」とか「買ったよ！」って一言をもらえるだけでやっててよかったと思える😊　いつか服だけじゃなくてインテリアも扱う、〝ライフスタイルを総合プロデュースできる〟ブランドを作りたい。そのためにここで得た経験を大事に、一歩一歩進んでいきます♥　ブランドが出せたらそのときはまたよろしくね♥



膨大な量だから目移りしちゃう😊

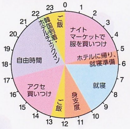
びっくりするくらいあるからなかなか決められない!!　しかも、気づくと似たようなのばかり手に取ってる（笑）。



大人と子供の間で揺れる乙女心♥

子供っぽくなりがちなロゴトップスは、ロングスカートとあわせて大人に✧　ファーサボは足首の細見え効果あり♥

弥生のとある1日のスケジュール♡



韓国での買いつけは弾丸ツアー！

ワンシーズン分とはいえ、マーケットに行けたのは夜と昼1回ずつ★　たくさん買った気でいたけど、もっと買えばよかったと反省（笑）。



お酒は目の前で作ります♪

カウンター席があるから、お一人様も大歓迎♥ 団体様はフロアの他に個室になってるVIPルームも使える★



ネイビー×グレーで落ち着いた空間に✧

リラックスできる店にしたくて色にはこだわったで♪ 落ち着くけど、油断すると眠くなるんが難点（笑）。



FILE 04

まなか×Barオーナー

北新地バー・ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし

どんな仕事？

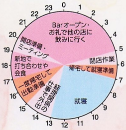
大人の社交場・Barの経営者。食事を楽しむレストランと違い、お酒やお店の雰囲気を楽しむBarにとって、どれだけ常連客を得られるかが成功のカギ。同業との横の繋がりも重要になる。

“新地のまなか”としての新しいステージ✧

1年ちょっと前まで新地でキャバ嬢やってました、まなかです♥ 今は同じく新地でバーをオープンしオーナー兼接客をしてます♪ お店を辞めたら休止させてる会社のためにいろいろするつもりでバーは正直やる予定なかったんやけど、紆余曲折あってこのポジションに（笑）。物件探しも内装もお酒の仕入れも、先輩方に教わりながら全部自分で。居抜きにはしたくなかったから、開業にかかったお金は600万円以上。新地は高級繁華街やから正直悩んだけど、「“新地のまなか”として今まで頑張ってきたんだから残ったら？」って周りに言ってもらってここに決めた😊 予定外だったから「なんで私が」って思ったこともあるけど、今思えばこれも貴重な経営経験やなって。1日のお金の動き、人を雇う感覚、スタッフの教育…今後自分の会社を動かしていくためにも日々勉強してます✧

キャバ時代から仲良くしてくれるお客さんや女の子のおかげもあって、ありがたいことにお店は黒字✧ でも、まだまだ。新地のバーといえば「ココムーン」って思ってもらえるように有名にしていきたい。いつかは夜を離れて会社経営に集中したいから、今から後継者も育てようと画策中です♪ ぜひ、大阪にいらしたときは、「ココムーン」に遊びに来てくださいね♥

まなかのとある1日のスケジュール♡



夜の仕事とはいえ、やること多くて活動は昼から♪

オーナーとなると税理士さんや銀行など、昼間しか会えへん人たちとも関わるから、打ち合わせがあると昼過ぎからずっと活動してるで😊



FILE 05

奥山絵里奈×ライター

主婦（33歳／東京都）既婚・息子1人

どんな仕事？

雑誌やウェブ記事などに載せる文章を書く仕事。キャッチコピーを考えたり、取材してインタビューをまとめたり、実体験を元に記事を書いたりと、媒体・案件によって仕事内容は様々。



スキンケアアイテムは実際に使う♥

場所でも物でも、体験できるものはできるだけして、紹介だけでなくリアルな感想を反映するようにしてる♪



できるだけ息子との時間を大事に✧

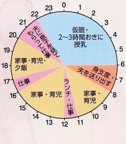
気がついたら出産してもう3カ月。息子もあっという間に大きくなっていくから、1日1日を大切にしてる♥

母による母のための記事が書きたい♥

11月に出産して一児の母になりました♥ 今は子育てで手一杯で受ける量をセーブしていますが、ライターの仕事をしています。7年前、ガツガツ婚活していたときにいろんな体験をしたから、漠然といつかコラムを書きたいと思ったのがきっかけ。知人に紹介されてウェブマガジンのライターに応募して、無事採用されたことで私のライター人生がスタートしました✧ そこから半年くらい、美容・グルメ・デートスポットなどの分野で、体験レポ系の記事を書いてたよ♪

その後は、登録系の仕事情報サイトにライター登録して単発で仕事を受けてます★ ギャラは大体1件5000円〜2万円。今の仕事のメリットはお稽古や旅行、最新スポット、スキンケアアイテムなど、いろんな体験ができることと、自分で仕事の量をコントロールできること★ 初めての妊娠・出産を経験した今、正直子育て以外に気を回す余裕がなくて、自分のペースで仕事できることはとてもありがたいです。そして、もう少し使える時間ができてきたら、母親視点での仕事も積極的にしたい♥ 自分が母親になったことで大変なこと・困ってることがわかるようになったから、子育てに奮闘するお母さんたちのためになるような記事を書くのが夢です✧

絵里奈のとある1日のスケジュール♡



がっつり仕事の日はこんな感じです♥

これはめちゃくちゃ仕事モードの日✧ 普段はもう少しゆったり息子と過ごしてるよ♪ 在宅でできるのもこの仕事を続けられるポイント★



FILE 06

黒崎ひなの×キャバクラ嬢

六本木の生きる伝説&LUNE NOIREプロデューサー（36歳／東京都）独身・子供なし

どんな仕事？

キャバクラで勤務し、客と同じ席について接客する。同伴・指名・もらったドリンクに応じたバックなどが時給に上乗せされ高給なことが多い。その代わり求められるスキルも高い。



昼職はアパレルのプロデューサー★

いつまで夜にいるかわからないから、昼職も並行してやってて、経験のあるアパレル業界だよ♥



もしも病んだら、旅行へGO★

どうしても辛くなったら無理はしない。おやすみもらってリフレッシュ旅行♥　これはフランス♥



お店ではお客様と思いきり楽しむ♪

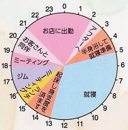
来てよかったって思ってほしいから、お客様といるときは私も全力で楽しむことにしてる☺

人生の半分を捧げた愛すべきこの世界♥

こうしてきちんとお仕事の話をするのは初めてかな？　私、黒崎ひなのは18歳からこの世界で、六本木で生きてます。きっかけは渋谷でスカウトされたこと。細かいことまで覚えてないけど、ノリでついて行ったらいつの間にか体入してて（笑）。で、もらった日払いが当時バイトしていたコンビニよりずっと多くてびっくり！「話し相手になることでこんなにもらえるなんてラッキー★」で本入店して気づけば生きる伝説にまでなってました♥

本気で辞めようと思ったのは1回だけ。すごく好きな人ができて、彼がいれば夜の仕事はしなくても大丈夫っていう安心感があったから。会社勤めしたけど3カ月でつまらなくなって結局辞めちゃった。じゃあなんでキャバ嬢はこんなに続けれるのかって言ったら、単純に楽しいから♪　いろんな人と常に知り合えるから刺激も多いし、お金の流れが見えるから勉強にもなる。あと、人を見る目は自然と身につくかな★　18年間この仕事を続けてきたことを評価してくれる人がたくさんいて、継続は力なりを実感してる。続ける秘訣は楽しむこと！　自分が楽しんでないと絶対相手に伝わる。私たちの仕事で大事なことはお客様を笑顔にさせることなんだから、まずは自分がね☺

ひなののとある1日のスケジュール♡



昼職も夜職も自分磨きも全部生活の一部✧

昼も夜も仕事して、時間があればジムに行く♪　ストレスがたまったら長期休暇をもらって旅行に行くのが最近の私の行動パターン♥



FILE 07

流河さち×栄養士

栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人

どんな仕事？

栄養士養成施設を卒業すると免許取得できる資格。管理栄養士の一歩手前。役場や保健所で栄養指導を行ったり、給食の運営・管理をしたり、主に健康な人に対して栄養の指導を行う。



ハロウィンナイトは秋の味覚がいっぱい♪

蜘蛛の巣模様のかぼちゃスープに、きのこサラダ、ジャック・オ・ランタンのスイートポテト♥



冷蔵庫の余り物で作る和定食★

鶏肉のみぞれ煮、ピーマンと塩昆布のゴマ油炒め、玄米と、健康に気使ったレシピ✧



ピンクと緑が鮮やかなパスタ♥

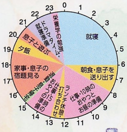
鮭をたっぷり乗せた春キャベツのパスタは、前日の夜作った鮭の塩焼きをリメイクした♪

美しさも健康も食事で作れるんです♥

この仕事をしようと思った理由として、もともと料理が好きだったことが大きい♥　あとは、中学2年生のときに祖父を胃がんで亡くし、お見舞いに行く中で病院食に触れて、生きていく上で切り離せない〝食事〟面で健康のサポートができたらいいなと思うようになったから。とはいえ、漠然と料理が好き、仕事にしたいっていうだけで、明確な目標が固まらないまま栄養士の資格をとって、仕事には活かせてなかったんです。栄養士をもう一度やりたくなったきっかけが、「小学校の給食の時間が一番楽しい」という息子の一言✧　毎日楽しみにしていて、おかわりするんだって言ってる笑顔を見て、たくさんの子供たちにそう思ってもらえる料理が作りたいと思ったから♪

善は急げと4カ月前から認定子供園で働いています♥　子供たちの健康を考えて先輩たちと献立を考えたり、おやつや給食を作ったりすることがお仕事★　この仕事は子供たちのためであり、自分のためでもあるんです。実は管理栄養士の資格を取ろうと思っていて✧　管理栄養士は国家資格。試験の難易度も桁違いだし、私の場合は3年の実務経験が必要なので、今は試験に向けて経験を積んでます♪　食事は美にも健康にも役立つってことを伝えていきたいです♥

さちのとある1日のスケジュール♡



一日中ずっと料理を作ってます♪

家での食事はもちろん、職場でも料理三昧の日々を過ごしてます♥　子供たちが美味しそうに食べてくれるのを見ると幸せです✧



FILE 08

水原乙×エステティシャン

エステティシャン（28歳／埼玉県）
独身・子供なし

どんな仕事？

「脱毛」「フェイシャルケア」「ボディケア」「リフレクソロジー」など、全身美容のプロフェッショナル。カウンセリングを元に、専用機器や手を使って体の悩みを解消する施術を施す。



落ち着いた雰囲気の大人サロン✧

リラックスできる空間を心がけて、癒される BGM もかけてます♥　私も待ち時間にうっかり寝そうになる（笑）。



マッサージに使うアイテムたち★

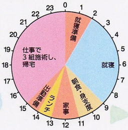
アロマは常に十数種類置いていて、好きなものを選んでもらってる♪　黒いのは温めて使うホットストーン✧

今でも毎年バリ島に行って勉強してます♥

突然ですが、肩コリって辛いですよね。私も10代の頃から偏頭痛がするほどひどい肩コリに悩まされていて、整体や鍼などあらゆる治療を受けました。19歳のときバリ島で出合ったアロママッサージが、その後の私を変えたんです♥　なんと、あんなにひどかったコリが取れて心の底から感動!!　この素晴らしさを広めたくて、本気でエステティシャンを目指すことに決めました★　半年で資格を取得してからは、いろんなお店で技術を習得しました♪

最初は独立なんて考えてなかったけど、店を変えたあとも来てくれるお客様のことは大事にしてた✧　出資するって人も出てきて、「やるなら自分のお金がいいな」なんて考え始めた頃、一番つきあいの長いお客様から「そろそろ1カ所に身を固めてほしい」と言われたことが背中を押してくれた😊　最初に出したお店はスタッフを雇って広告も出してとにかく集客して業績を上げようとしたけど、トラブルが重なって閉店。今は1人で完全会員制のお店として営業してます♪　1日に施術できるのは3人が限度だから、つきあいのあるお客様とご紹介の方でありがたいことに予約はいっぱい✧　新しい技術は勉強してるけど、しばらくは現状維持。おばあちゃんになったら、草津あたりで按摩をやるのもありかもね😊

乙のとある1日のスケジュール♡



営業時間はお客様の都合に合わせて♪

多くのお客様が日中はお仕事だから、私の仕事は夕方から✧　仕事の疲れを癒しに来ていただいてます♥　空いてる時間は友人に貸し出してる♪



FILE 09

伊吹奈々×アイリスト

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし

どんな仕事？

サロンや美容室に勤務し、まつエクを植毛したり、薬剤を使ってまつげカールやまつげパーマを施すことができる目元の技術職。国家資格である美容師免許の取得が絶対条件。





まつエクの個人指導もやってます★

習うより慣れろ、マネキンを使って、実際にエクステをつけながら、やり方を教えていきます♪

知識はしっかり座学で身につける✧

太さ、カール、ノリのことなど、身につけるべき知識もたくさんあるのでしっかり勉強♪



ヨーロピアンな家具がお出迎え♥

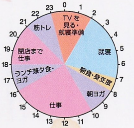
待合室はメイクができるドレッサーも完備♪　施術台は全部で4台ある♥

ぱっちりした目元にしてくれる魔法の使い手♥

名古屋で老舗のまつ毛専門店を経営しています♥　アイリストになったのは、18歳で上京してやってたラジオの仕事が25歳でなくなってしまい、今後が不安だったから手に職をつけたくて。興味の持てることがいいなと思って、もともと客として通ってたまつエクのスクールに行き半年で資格を取得✧　27歳までは東京のサロンと夜で働いて開業資金を貯め、28歳で名古屋に帰り、地元にあったまつエクサロンで働き始めて3カ月…まさかのお店が閉店!!　これが独立のきっかけでした♥

開店したあとはもちろん大変でした。まだ名古屋にはそんなにまつエクが浸透していなかったので、なかなかお客さんがつかなくて。ただ、その間時間を無駄にするのがもったいなかったから、ノリの種類やつけ方を徹底的に研究★　その甲斐あって、1年後には1カ月程度しかもたないまつエクを最大2カ月もたせることに成功♪　まつエクブームが名古屋にも訪れたことや口コミで評判が広まったことも重なり、開店からちょうど1年経つ頃には予約がとれないほどになりました😊　嬉しいことにいつもご指名でいっぱい✧　78歳の女性も通ってくれていて、美に年齢は関係ないですね♥　これからも女性がキレイになるお手伝いができたら嬉しいです♥

奈々のとある1日のスケジュール♡



トレーニングはもはや日課！

仕事の前も、休憩時間も、終わったあとも、ヨガや筋トレを絶対にします♥　日課と化しているので、むしろしないと調子が出ない（笑）。



FILE 10

寿リリカ×投資家

会社オーナー兼投資家
（30歳／東京都）
既婚・娘1人

どんな仕事？
株式売買、為替、不動産などを、自らの資産で購入・運用することでお金を稼ぐ。社会や経済の流れを読む力が試される。近年は仮想通貨が注目されていて、億単位で報酬を得る人も。



いつも隣にいる人が先生だからいつでも聞ける♪
投資の先輩であり先生でもある主人♥ わかりやすく教えてくれるので助かってます✧



システム開発は今一番大事なお仕事★
開発作業をしてくれるプロの方と打ち合わせしながら進めていて、完成はもう間近😊

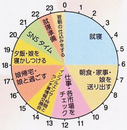
リボンもピンクも好きだけど、今は投資に夢中♥

こんにちは、寿リリカです。夫婦で投資家をしています♥ 今まで縁がなかった私が投資を始めたのはここ1年くらいの話で、先にFXをやっていた主人に教えてもらう形でやり始めました✧ 投資の世界は、経済や世界情勢の影響をすごく受けやすいので、常に最新の情報を把握しておくことが大切。なので、今でも主人と一緒に日々勉強をしています♪

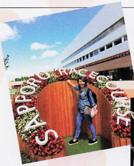
今アツいのは、やはり仮想通貨ですね。毎日自分が買ってる通貨や全体の相場は欠かさずチェックして場合によっては売り買い、あとは新しく登場するアルトコインやICOの情報にも常にアンテナを張ってます😊 さらに、自分の会社では、仮想通貨を自動売買できるシステムを構築中です★ すでに稼働はしているんですが、AIを組み込んでもっと精度を上げるべく、プロの方と打ち合わせしながら進めてます✧

今現在こうやって投資の仕事もしていますが、まだまだ母親業がメインです♪ ただ、今年の4月から娘が幼稚園に通うようになるので、もう少し自分の時間が増えるハズ★ そうしたら他のシステム開発ももっとやりたいし、インフルエンサーとしてSNSも仕事につなげたい♥ これから投資を始めたい人向けのセミナーを、主人と一緒にやるのもいいかもしれないですね😊

リリカのとある1日のスケジュール♡



メインの仕事時間は午前中だけ★
インターナショナルスクールに通う娘が15時には帰ってくるから、投資家の仕事は午前中に片づけます♥ 家族で過ごす時間は大事にしてます✧



馬蹄型モニュメントの前で記念撮影★
札幌競馬場にあった馬蹄とお花がかわいくて♥ 旅行先でもそこに競馬場があれば行くようにしてる😊



応援したくなる馬はアイドル的存在♥
推し馬に対してはもはや親の気持ち✧ こうして触れ合うと毛並みや汗具合でコンディションがわかる😊



番組では共演者と一緒に競馬分析や予想を✧
ウェブ番組の収録風景♪ 複数の共演者と一緒に、予想や解説・分析はもちろん、魅力もたっぷりお届けしてます♥



FILE 11

ダービー英恵×競馬予想家

競馬予想＆アパレルバイヤー（37歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

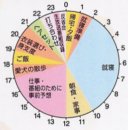
どんな仕事？
出馬する馬のデータを元にレースの結果を予想し、番組や新聞などで披露する。競馬予想家のギャラとして高収入を得るのは難しいが、趣味と実益を兼ねる意味ではとても魅力的な仕事。

キラキラアイドルはお馬さんでした✧

競馬をただのギャンブルと侮るなかれ★ ドラマティックで、アイドルのおっかけみたいなんです✧ 競馬予想家をしている私が初めて競馬場に行ったのは、覚えていないくらい小さい頃。品川区の大井町出身で、無料の入場券を配ってたから、親に公園代わりに連れられて行ってたんです。正直その頃はあんまり好きじゃなかったんだけど、大人になってから行ったら夏フェスみたいな感じが楽しくて、その雰囲気が好きで印象が変わりました♥

ハマったのはたぶん負けず嫌いな性分のせい(笑)。最初はなかなか当たらなくて悔しくて、競馬新聞を見てなんで負けたのかをひとり反省会しながら、競馬新聞の読み方を覚えて。遊びにも行かず毎週競馬場に通ったり、競馬バーに行って情報を集めたりしているうちにどっぷりハマってました♥ そのバーでの出会いをきっかけに、競馬の番組にも出るようになって予想家としての活動を開始♪ 仕事内容は、出走馬の情報が出たらあらゆる情報を元にレース結果を予想し、番組に出演して解説すること✧ 競馬予想家として仕事してる今でもJRAでやっている初心者講座にたまに参加して、一から勉強してます♪ 競馬の楽しさをもっともっと広めたいので、まずはぜひ、推し馬を見つけてください✧

英恵のとある1日のスケジュール♡



生放送の番組に合わせて1日の予定を立てる★
出演している番組に合わせて事前に予想を立てておく♪ 馬の血統とか成績とかを調べながら予想するから意外と時間がかかる😊



FILE 12

奈々子

お稽古サロン経営＆講師（31歳／愛知県）
独身・子供なし

×お稽古講師

どんな仕事？

有段者・資格保持者が行う場合もあれば、趣味が高じて本業になるケースも。自分が持っている知識や技術を教えて生計を立てる。稽古内容は伝統的なものからオリジナルまで多種多様。



バレエは代謝を上げるストレッチメイン✧

踊るのではなく柔軟をして体をほぐすクラスです😊 体が柔らかくなって代謝も上がります♥



オリジナルレッスンリボンアレンジメント♥

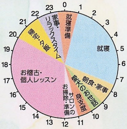
リボンを使ってバラやドレスをなどを作るレッスン♪ グルーガン使用で針も糸も使わず安全♥



新しいレッスンのサンプルたち★

ワイヤーアレンジの作品✧ リボンとの相性がいいので両方受けてオリジナル作品を作っても♥

奈々子のとある1日のスケジュール♡



仕事内容はその日の予約状況によって♪

バレエとアレンジメントで同じ場所を借りていて部屋が違うだけなので、仕事時間の内訳はその日の予約状況によって全く違います✧

女性らしさを上げるレッスンを提案してます♥

お久しぶりです、奈々子です♥ 4年ぶりになるでしょうか？ 私は今も名古屋でレッスン講師の仕事をしています✧ 今のメインは、「フラワーアレンジメント」「リボンアレンジメント」「バレエストレッチ」です♥ リボンはオリジナルなので、私のサロン「ココマドンナ」でしか受けられません★

昔からお稽古が好きで、クラシックバレエや日本舞踊を習っていました✧ 20代も後半にさしかかって、学ぶのもいいけどせっかくなら習ってきた素晴らしいものを伝えたいと思って講師の道へ。私のレッスンは基本マンツーマン。お花とリボンのアレンジメントは月1回120分、バレエは週1回60分（月1回東京クラスあり）となってます♥ 講師をするにあたって心がけているのは、絶対に置いてけぼりにしないこと★ 理解できてないな、うまくできてないなと思ったら、わかるまで丁寧に時間をかけて教えるようにしています♪ だからこそ、生徒さんの成長が自分のことのように嬉しくて、今後上級コースも増やしていく予定です✧

新しく和服の着付けレッスンや去年からスタートしたワイヤーアレンジメントのレッスンも広げていけたらいいなと思ってます😊 生徒さんに質の高いレッスンを受けてもらえるよう、私自身も学ぶ姿勢を忘れずに邁進していきたいです♥



FILE 13

金本かすみ

ミンツプランニング代表（31歳／東京都）
既婚・子供なし

×社長

どんな仕事？

企業の経営者であり、最高責任者。会社全体の収益に気を配り、従業員に給料を出す立場の人。社長になるだけなら簡単だが、会社が10年続く確率は10%と言われている。



家でもかわいくいたいを叶えるもう一つの会社✧

エプロンやルームウェアなどを展開する「株式会社フォーマイ」は、家でリラックスしているときの女性のための会社♥



若い社員が多くフレッシュさもウリ♥

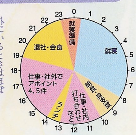
年齢が近いこともあって、打ち合わせや会議も肩肘張らずに本音で意見交換できる空気に✧



休日は旦那様と一緒にまったり過ごす♥

彼も多忙で離れて住んでいるから週末婚。今は仕事を頑張りたい時期だから、メリハリが出て◎✧

かすみのとある1日のスケジュール♡



外にいるときはほぼ仕事をしています♪

なんだかんだほぼ毎日会食をしているので、平日外にいる時間は9割が仕事。その分休日は、旦那さんと一緒仕事を忘れてゆっくり休む♥

女性が活躍できる社会を作りたい♥

今は会社を2つ経営しています♥ 今回お話しするのは、ネット広告関連事業やキャスティングを行う「株式会社ミンツプランニング」のこと。ミンツは、SNSのマーケティングが主で、企業にインスタを使ったマーケティングを提案したり、アカウントの運用代行もしてます✧ あとインフルエンサーの管理もね♪ 大学生の頃女性のマーケティングに興味を持って、大学卒業と同時に東京でイベント運営をする会社に入社し、経営とキャスティングスキルを間近に見ながら学びました♥ その間もブロガー時代のツテでキャスティングの依頼は受けていて、上京して1年経つ頃には独立★ それが今のミンツプランニングです♥

始めた頃はオフィス兼自宅だったし、アパレルに手を出して失敗も経験した。それが今では従業員20人超え、オフィスもワンフロア貸し切るまでに成長★ スタート当時から私の理念は「女性が活躍できる社会を作る」こと。抱えているインフルエンサーも女性がほとんどで、彼女たちを始め女性が活躍できる場を作るためにがむしゃらにやってきました。だから、会社が大きくなることで、私の理念や働く女性が社会に認められていっているようで嬉しいんです♥ これからもブレずに、女性の活躍できる社会のために仕事がしたいと思ってます✧

ブランド品たちも春らしい爽やかなピンクとブルーに衣替えしよう♥

MAX 57% OFF

姉agehaブランドモール

洋服を衣替えするようにバッグも財布も春らしいものに新調したい♥　今回はFURLAのピンクアイテムとkate spadeのブルーアイテムばかりを揃えました✧　今年の春はかわいいピンクと爽やかなブルー、どっちにする?

PHOTO_Satoshi Ohmura　**HAIR**_Chiharu Koya　※p48〜49に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

52% OFF

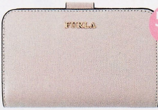


ブティック通常価格
¥22,680
姉ageha限定価格
¥10,800

コンパクトな二つ折り財布は、ツヤのある上質なレザー♪　愛らしいピンクにゴールドロゴが輝く✧

ブティック通常価格
¥30,240
姉ageha限定価格
¥13,800

質のいいカーフレザーで、傷や汚れに強いハリのある質感が魅力的♪　飽きのこない大人っぽいお財布♥



54% OFF

ブティック通常価格
¥34,560
姉ageha限定価格
¥19,800

42% OFF



透明感のあるパステルピンクと、ころんとしたシルエットがかわいい、FURLA定番のキャンディバッグ♥



専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

差し色としてプラスすれば
ガーリーモードに変身♥

ブティック通常価格
¥11,880
姉ageha限定価格
¥6,800

42% OFF



型押しカーフスキンで丈夫なポーチ✧　ちょうどいいサイズ感で普段使いはもちろん、旅のおともにも

ブティック通常価格
¥27,000
姉ageha限定価格
¥14,800

45% OFF



バッグでも大人気のメトロポリスシリーズの財布♪　ゴールドロックで高級感UP★

ブティック通常価格
¥47,520
姉ageha限定価格
¥24,800

メトロポリス ミニ クロスボディは、開閉がプッシュロックで手間いらず　パーティでもデートでも大活躍♥

47% OFF

FURLA

フルラ

女心をくすぐるイタリア生まれのシンプルかわいいブランド♥

ブティック通常価格
¥34,560
姉ageha限定価格
¥14,800

57% OFF



シンプルで高級感のあるデザイン♥　内側にオープンポケットが3つ、札入れが2つ、カード入れは12枚



ブティック通常価格
¥48,600
姉ageha限定価格
¥27,800

42% OFF

2WAYハンドバッグ♥　広めのマチで収納力もバツグンだし、ファスナーも大きく開くから出し入れ簡単♪　年代を選ばない逸品

52% OFF

ブティック通常価格
¥24,840
姉ageha限定価格
¥11,800



三つ折り財布はコンパクトだからバッグやポケットにすっぽり♪　長く愛用できるシンプルデザイン★



40% OFF

ブティック通常価格
¥45,360
姉ageha限定価格
¥26,800

バイカラーがおしゃれなマチ幅のあるボストンバッグは、見た目以上に入って荷物が多くても安心♪



44% OFF

ブティック通常価格
¥15,120
姉ageha限定価格
¥8,380

正面にスペードロゴが配置されたエレガントなカードケース✧。パス入れ×1、カード入れ×1、オープンポケット×3と大容量♥



ブティック通常価格
¥32,400
姉ageha限定価格
¥17,800

45% OFF

ショルダーストラップは長さ調節ができて、内と外にポケットがついている実用性に優れたバッグ♪ デイリー使いに◎✧。



38% OFF

ブティック通常価格
¥12,960
姉ageha限定価格
¥7,980

マチ広めでリップやハンドクリーム、お直しコスメなどたっぷり入るラウンドファスナーポーチだよ☺



51% OFF

ブティック通常価格
¥18,360
姉ageha限定価格
¥8,980

シックなデザインにロゴが輝く二つ折り財布は、小さめのバッグにも入るコンパクトサイズが魅力的♥

ブルーでいつもよりちょっと背伸びした大人な私✧。

kate spade

ケイト・スペード

モダン＆カジュアルな愛され
デイリーユースブランド♥



美容室経営＆アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

46% OFF

ブティック通常価格
¥33,480
姉ageha限定価格
¥17,800

ブルー×ベージュのバイカラーが爽やかなラウンドファスナー長財布は、カード入れが12枚もあって収納力バツグン！



38% OFF

ブティック通常価格
¥32,400
姉ageha限定価格
¥19,800

軽くて持ち運びが楽なナイロン素材のリュックは、ブランドロゴがアクセントになって上品✧。 A4が入るのも嬉しいポイント♪



42% OFF

ブティック通常価格
¥46,440
姉ageha限定価格
¥26,800

キャメロンストリートラインのバッグは、定番の台形フォルム♪ ポケットが3つついているから小分け収納もできて優秀♥



47% OFF

カーフスキンが高級感を演出してくれるカードケース✧。オープンポケット以外に、ファスナーポケットとキーリングも♪

ブティック通常価格
¥15,120
姉ageha限定価格
¥7,980



ブティック通常価格
¥49,680
姉ageha限定価格
¥27,800

44% OFF

大きすぎないのに収納力バツグンで、デイリーにもビジネスにも使えるエレガントなバッグ✧。上品なブルーでコーデが華やかに♥

お姉さん的知恵袋♥／を探せ!!!

お姉さん世代が実践している生活の中のちょっとしたアイデアを総まとめ✧ 聞いてみれば確かに!と思う、見逃していた家事効率アップの方法も満載! いつものちょっとした不便を解消できて気分もすっきり♪ ぜひ参考にして、日々の暮らしを快適にしてね♥

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Chie THANKS_ハッピーコスチューム



なくてはならない生活の必需品! スマホ編

急速充電のウラ技から活用術まで、スマホの便利アイデアをピックアップ! 一番身近だからこそ、できるだけ便利に使いたい♥



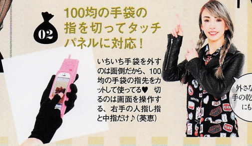
ヨガインストラクター(28歳/千葉県)
婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん

01 半身浴中はジップロックに入れて完全防水に♥



半身浴中に予約のチェックやブログのアップをしてるので、手が滑って水没させても安心なように😊 ジップロックが使いやすくて便利!(奈々)

02 100均の手袋の指を切ってタッチパネルに対応!



いちいち手袋を外すのは面倒だから、100均の手袋の指先をカットして使ってる♥ 切るのは画面を操作する、右手の人指し指と中指だけ♪(英恵)

03 とにかく早く充電したい!と思った時のウラ技✧

機内モードをオンにすれば、バックグラウンドのアプリの動作が止まり充電が早くなる!(メリ) iPad用の充電器を使えば倍速で充電できる!(あい)



04 旅行はアプリを活用して賢くお得に😊



旅行するときの飛行機は旅行会社を通さず、エクスペディアでとると断然お得♪ ホテルはブッキングドットコムで! 手数料がかからないし、検索しやすくて便利♪(あい)

05 コップなどに入れて音を大きくする✧



iPhoneの音量って意外と小さい💧 でもコップとかに入れると音が大きくなる♪ 遅刻厳禁のときは、アラーム音を大きくするために活用中😊(莉菜)

面倒なお掃除をできるだけ楽ちんに✧ お掃除編

身近なものを使って、効率よく掃除する方法がコチラ♪ 取れにくいペットの毛や排水溝のぬめり、みんなこうやって解決してる!

06 水垢対策をしてシンクや鏡をピカピカに♥



グラスや蛇口の水垢はマイクロタオルで拭くだけでピカピカに♪(RIRI) お風呂や洗面台の鏡はじゃがいもの皮で拭くとくもりが取れる(梓)

07 カーペットについたペットの毛はゴム手袋で取る♪



掃除機で取れないカーペットについたペットの毛💧 ゴム手袋をはめて、カーペットをクルクルさするときれいに取れる✧(菜々子)

08 やってる人多数! 排水溝のぬめりにはアルミホイルが活躍♥



キッチンの排水溝のぬめり防止にアルミホイルを丸めてポイッ!(RIRI) 浴室の排水溝には、平べったくまとめたアルミホルを入れてる♥(リリカ)

09 ほこり取りの棒に、はかなくなったストッキングを被せて使用✧



ほこり取りは使った後にモップを洗うのが面倒💧 はかなくなったストッキングを被せておけば、使ったあとは捨てるだけで済んじゃうので楽ちん♥(英恵)



専属モデル(34歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

10 ミキサー洗いは洗剤と水を入れてスイッチオン♪





使い終わったミキサーは、洗剤と水を入れてスイッチオン♪ 洗いにくいカッター部分も、このほうが早くきれいにできる✧ あとは簡単に水洗いして完了!(さち)

美容に関することなら
お姉さんたちにお任せ♥

ビューティ編

こだわり満載の美容に関する知恵袋♥
ヘアの時短テクから、美肌づくりまで、
実践している小ワザや習慣を紹介♪



ダービー英恵さん 競馬予想&アパレルバイヤー（37歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

RIRIさん ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし

伊吹奈々さん 名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし

CHIHAさん ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし

知ってると、ちょっと得する ライフハック

LIFE HACK

※誌面に掲載されている記事は、口コミ、アンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。



11 貼るカイロを肝臓にあてて代謝をアップさせる✧



肝臓を温めると代謝がアップしてダイエットに効果的♥　冷え予防にもなるので、寒い時期にカイロを貼るなら、右胸下の肝臓部分に貼る♪（なり）

12 ニベアパックでいちご鼻をきれいにする✧



お風呂上がりの毛穴が開いた状態で、ニベアを鼻に厚めに塗って15分ぐらい放置♪　その後ぬるま湯で洗い流すといちご鼻がツルツルになる♥（乙）

13 髪を1分でも早く乾かしたいときはコレ✧

フェイスタオルを上からかぶせてドライヤーをかけると早く乾かせる♥（奈々）　100均のタオル手袋で髪をなでながら乾かすと早い✧（りんか）



14 三つ編みして寝る貧乏パーマをきれいにするコツ♥



洗い流さないトリートメントをつけて三つ編みにしたあと、三つ編みにドライヤーをかけて乾燥させておくと、翌朝の仕上がりがきれいになるよ♪（麻莉江）

15 乾ききってないけど巻きたい！　そんなときはハードスプレーを✧



生乾きの状態だとカールがつかないけれど、時間がなくて巻きたくなったら…💧　ハードスプレーを吹きかけてから巻くときれいに巻ける♪（麻莉江）

16 クレンジングや洗顔は湯船に浸かって毛穴が開いた状態で♥



クレンジングや洗顔は、髪や体を洗って、湯船に浸かって毛穴を開かせて、一番最後に♪　しっかり落とせるし、入浴中の水分蒸発も防げる♥（リリカ）



20 ファンデはデジカメケースで持ち歩くと割れない♪

ファンデが割れやすくて困っていたけど、ポーチをクッション性のあるデジカメケースに変えたら割れなくなった！　今まで使った中で一番優秀☆（CHIHA）



18 持ち歩きにかさばるチークやシャドーをレンチンで小さく



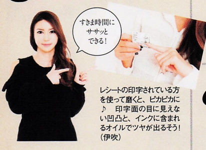
1色ずつケースに入ったチークやシャドーは、そのまま持ち歩くとかさばるので、レンチンしていったん溶かして1つのケースに♥　コンパクトになる！（英恵）

17 割れてしまったパウダーファンデは化粧水で復活させる✧



化粧水を数滴垂らし、指でこねて形を整えて、放置すれば元通りに✧（メリ）　化粧水を湿るぐらいに入れて、乾くまで待って指で押しつけると復活する！（CHIHA）

21 爪をレシートで磨くとピカピカになる！



レシートの印字されている方を使って磨くと、ピカピカに♪　印字面の目に見えない凹凸と、インクに含まれるオイルでツヤが出るそう！（伊吹）

19 睡眠負債をためない！質のいい睡眠で美肌作り♥



最初の3時間の深い眠りが大切なんだそう♪　だから寝る前の2〜3時間前のカフェインは避けて、食事も2時間以上前に済ませるようにしてる♥（CHIHA）

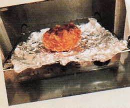


効率よく料理して無駄なく保存する♥
キッチン編

料理は手抜きしたくないけど、手早くしたい！
そんなキッチンのお役立ちの裏ワザを紹介✧
冷凍保存もお手の物♥

25 アルミホイルを引いてカリッと温める♥

フライものの温めは、トースターにくしゃくしゃにしたアルミホイルを引いて温めるとカリッと温められる✧ 余分な脂もカットできて一石二鳥☺(りんか)

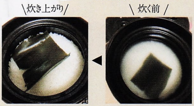


カリッとおいしくできる♥

23 お米を炊くときはだし昆布を入れて炊くとおいしい♥

米を研いで水を入れたら、だし昆布を一切れ入れて炊飯✧ 味に深みが出て、炊きあがったときの香りがいい！ 土鍋で炊くとよりおいしくなる♥(CHIHA)

おいしく炊けて料亭気分♪



22 魚のウロコ取りにはペットボトルのフタが使える✧

父に教えてもらった方法。ペットボトルのフタでこすると、魚のウロコが取れます♥ 覚えておくと、アウトドアなどで道具がないときに便利！(ユウキ)



フタのくぼみにウロコが溜まるよ♪

お姉さんはまめに料理してます！

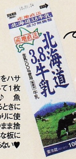
26 余ったケーキの保存にはフードコンテナが使える♥

余ったケーキは、フードコンテナのフタを皿にして、上から容器をかぶせて保存♪ お皿を使わず食べられるので洗い物も減る♥(弥生)



ケーキの形を崩さず保存♥

24 牛乳パックをカットしてまな板として活用♪



カット

牛乳パックをハサミでカットして1枚の板状に♪ 魚料理をするときにまな板替わりに使って、そのまま捨てる☺ まな板にニオイが移らない♥(ユウキ)

使い捨ての簡易まな板になる✧

今井麻莉江さん
会社経営準備中(30歳／東京都)
独身・子供なし

冷凍庫を有効活用して食を豊かに♥

お姉さんの冷凍保存



やっぱりコレが大活躍！

料理の腕を磨いてきたお姉さん世代は、保存バッグであれこれ冷凍♪ 手早く料理ができるように工夫しながら冷凍保存してる！

36 食べかけアイスクリームは保存バッグに入れておく♥

食べかけのアイスクリームはそのままだと乾燥して固くなってしまうので保存バッグに入れて冷凍庫へ☺ 次に食べるときもクリーミー✧(リリカ)

子供も好き♥ 冷凍庫にはアイス常備♪

35 食パンはアルミホイルに包んでから保冷バッグに入れて冷凍する♪

アルミホイルのまま焼くのがおすすめ

なかなか食べきれない食パンも、冷凍保存しておけば食べきれる✧ アルミホイルのままトースターで焼けば、おいしく焼けて問題なし！(RIRI)

便利そう✧ マネしてみようかな！

33 晩ごはんのおかずを多めに作ってお弁当用に保存♪

お弁当のおかずの種類が増やせる♥

おかずを少し多めに作って、シリコンカップに小分けにして、保存バッグに入れて冷凍✧ 朝お弁当に入れれば、お昼には解凍されて食べ頃に！(りんか)



37 トマトを冷凍しておくと料理に使えて便利♪



リコピンをたっぷり摂って美肌に！

大きいトマトはざく切りして冷凍保存♪ 凍ったまま煮ることができるので、トマトスープやミートソースを作るときに便利♥ しかもおいしい♪(あい)

とっても便利♥

34 薬味はカットして冷凍保存しとくとすぐ使えて便利♪

使い切れなかった薬味などは、すぐ使えるようにカットして冷凍保存。薄く平らに冷凍しておくと、使いたい分だけパキッと折って使える✧(りんか)



毎回切らなくて済むので時短に♪

38 とろけるチーズは使う分を小分けにして冷凍保存！

いろいろ使えるから常備してる♥

とろけるチーズは凍ったまま加熱してもOK！ 大きな袋で買ったときは、1回分をラップで小分けにして保存バッグ入れておくと、使いやすいし冷凍焼けも防げる♥(メリ)



水原乙さん
エステティシャン(28歳／埼玉県)
独身・子供なし

菜採梓さん
主婦&投資家(27歳／埼玉県)
既婚・子供なし

寿リリカさん
会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人

流河さちさん
栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人

矢野ユウキさん
バー店員（29歳／東京都）独身・子供なし

29 玉ねぎは冷やすと切るときに刺激が少なくなる♪

玉ねぎを切るときは、冷蔵庫で冷やしてから　鼻で息をすると涙が出るから、鼻からは絶対に吸わない！　口呼吸だけで乗り切るようにする（リリカ）

いつも泣かされるにくいヤツ

28 カレーやシチューを垂らさない！おたまの使い方♥

よそおうとするとポタポタとおたまから落ちるカレーやシチュー💧すくった後にお玉の底をカレーやシチューにちょっとつけると垂れなくなる！（メリ）

きれいにストレスなくよそれる♪

27 ペットボトルで、卵の黄身が卵白からきれいに分けられる♥

黄身と卵白を分けるのって意外と難しい！　でもペットボトルで一瞬で分けられるよ♥　ペットボトルを軽く凹ませた状態で黄身に近づけて、凹ませた部分を戻すと吸い出せる✧（乙）



ツルンと離れて気持ちいい

32 ゆで卵はヒビを入れて水を流すときれいにむける✧

お尻側にヒビを入れて、そこに水を流すと、白身と殻の間に水が入り込むので、ツルンときれいにむける♥　茹で上がったらすぐに水で冷やすのもポイント！（奈々）



抗酸化作用もあるスーパーフード！

31 バナナは1本ずつに分けておくと熟しにくく長持ち♥

買ったら房から1本ずつに分けておくと長持ちする♪　分けたバナナは1本ずつラップするか、ビニール袋に入れて野菜室に入れるのがおすすめ！（リリカ）

常備してると便利な食材

30 オレンジは半分にカットして縦に切ると食べやすい♥



サラダバーなどで見かける、オレンジやグレープフルーツなどの食べやすいカット方法。これなら子供もこのまま自分で食べてくれるからすごく助かる♪（さち）

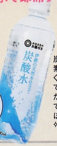
つけ合わせのレモンも絞りやすい形に！

ちょっとした工夫で衣類のストレス軽減！

衣類編

身近なものでできるニットの毛玉の取り方や、靴の消臭、Tシャツの早いたたみ方など、覚えておくと便利なアイデアがてんこ盛り！

44 外食でシミをつけたら炭酸水で即席シミ抜き♥



炭酸水の二酸化炭素が汚れを浮かせてくれるそう♪　外食でシミをつけてしまったら、炭酸水をつけて、ハンカチやおしぼりでたたくと取れる✧（RIRI）

こすらずにたたいて落として✧

42 靴下は同じものを買えば片方失くしても無駄なく使える！



同じ靴下は100均で買ってる♥

靴下は同じ形と色を何セットも買って、普段使うものはそれだけに　干すのも片付けるのも、模様や形を合わせる必要がなく時短になる♥（りんか）

39 ニットの毛玉は顔用のカミソリを使うと取れる✧

ポツポツとできてきた大きめのニットの毛玉は、カミソリで表面をなでるように削ると取れる♥　毛玉取りがなくても、きれいに取れる✧（ユウキ）

目立つ毛玉はカミソリで取る♥

45 靴下は洗濯かごの縁にかけて乾かす



時間がないときにやるズボラ干し

靴下を干すのが面倒臭いな、と思ったら…洗濯かごの縁にかけてそのまま乾燥させる♥　これで充分乾くので、急いでいるときはこの方法で♪（英恵）

43 10円玉を靴に入れて気になるニオイを消す✧

夜入れると朝ニオイが消えてる！

靴のニオイが気になるときは10円玉を入れておく♥　10円玉の銅には、抗菌効果があって、ニオイの元になる雑菌を分解してくれるそう！（CHIHA）

40 スポンジの凹凸のある面でこするとニットが再生♪

ニットの編み目がきれいに♥



毛玉ができはじめたときは、スポンジの凹凸のあるやわらかいほうの面でこするとニットがきれいになるよ♪　同じ方向にこするのがポイント！（梓）

46 簡単で時短になるTシャツの早たたみ方法！



1. 表から見てたたむ大きさを決める♪　点線の位置を目安に✧
2. ①のガイド線上の肩と、点線が交差する部分を両手でつまむ♪
3. そのまま持ち上げて、肩を持った手を裾のほうへ移動させる
4. そのままガイド線上の肩と裾をつまみ合わせて持ち上げる♥
5. 移動させた手の位置を戻すと、この状態に♪　あと一歩
6. 逆側を内側に折り込んで完成！　慣れれば約2～3秒でできる♥

Tシャツを一瞬できれいにたためて、アパレルスタッフの気分になれる　やり方は左で紹介♪　とっても簡単だからぜひチャレンジしてみてね（りえ）

Tシャツたたむのが苦じゃなくなった

まだまだみんな出てきそう♪

41 抗菌・消臭効果の柔軟剤を垂らしてニオイを消す

柔軟剤をキャップ半分ぐらい垂らして、ティッシュで拭き取って放置！　ブーツの場合はつま先に柔軟剤が行きわたるように、くるくる回す（なり）



抗菌・消臭の柔軟剤を使う♪

お出かけするときにやっておきたいあれこれ♪

お出かけ編

靴ひもや、サプリの小分けなど、出かけるときにやっておくと便利な小ワザを紹介♪ いつものお出かけを少しでも快適に!



広島の看護学生(32歳/広島県) 独身・子供なし **青木りえさん**



49 サプリを持ち歩くときは小分け袋でコンパクトに♪



ビタミン剤やカロリーカットなど、いろんなサプリを持ち歩くから、ピルケースにするとかさばっちゃう💧 ビニールの小分け袋がかさばらず便利!(りんか)

50 タイツは縫い目が外になるように裏返してはくと痛くならない!



タイツの縫い目が靴の中でつま先にあたって痛くなったりするけど、裏返しにはいて縫い目を外側に出しちゃうと痛くならないことを発見!(あい)

47 靴ひもをゴムの靴ひもに変えて脱ぎはきを楽ちんに♥



ハイカットスニーカーは靴ひもを伸縮性のあるゴム製のものに替えれば、いちいちひもを結ばなくてもスルッとはける♪ フィット感もいい♥(メリ)

52 旅行のときのお手入れは試供品のみで過ごす♥



コスメカウンターで試供品をたくさんもらっておいて、旅行のときのケアに持っていく♪ 荷物にならないし、普段よりもゆっくりお試しもできる✧(あい)

51 忘れがちなペンを輪ゴムでノートにドッキング♪



ペンを持っていくのを忘れちゃうから、仕事で使う競馬ノートには、輪ゴムを連結させて、ペンをつけてる♪ これなら絶対に忘れる心配もなし😊(英恵)

48 外出時のマスクはメイクが崩れないタイプにする♪



今まではメイクが崩れるから、外出のときのマスクが嫌だったけど、メイクが崩れないタイプにしたら、気兼ねなくつけられるようなった♥(あい)



メスカブロガー(37歳/東京都) **神崎メリさん**

生活に関する裏ワザはまだまだいろいろあり♥

その他編

つけにくいろうそくの灯し方や、着圧タイツの上げ方など、思いもよらない方法や、ちょっとした便利アイデアがいっぱい♥

54 ペットボトルのフタをコンタクトケースにする♪



コンタクトを外したいのに、外出先でコンタクトケースがない💧 そんなときはペットボトルのフタを避難場所に♪ サイズがコンタクトにぴったり合う♥(ユウキ)

53 二日い酔いを軽くするおすすめ方法2種!



飲む前にまず炭水化物を取って、アルコールの吸収を抑える✧(CHIHA) 二日酔いになったら常温の水とハイチオールCを飲むと早く直る😊(りえ)

57 からまったチェーンはベビーパウダーでほぐす♥



ネックレスのチェーンが絡まったときは、ベビーパウダーを揉み込むとほぐれやすくなるよ😊 チェーンについた皮脂を吸着してゆるみやすくなる!(七瀬)

55 つけにくいろうそくの火はパスタの乾麺を使ってつける♪



つけにくいキャンドルに、火をつけたいときは、パスタの乾麺を使うと簡単! 乾麺は火をつけるとゆっくり燃えるので、その火でキャンドルをつけられる♪ (乙)



専属モデル(25歳/東京都) 独身・子供なし **根本弥生**

58 風邪をひきそうなときはR-1とビタミン剤を飲む♥



ちょっとダルくて、風邪をひいたかも…💧と思ったら、R-1を4本とビタミン剤を多めに飲む😊 これで翌日には復活してる! R-1は手放せない😊(梓)

56 圧が強いタイツをはくときはビニール手袋を♥



圧の強いタイツは、無理に引っ張り上げようとすると、破いてしまうことも💧 ビニール手袋をはめて引っ張り上げると、滑らないので均一に上げられる!(菜々子)



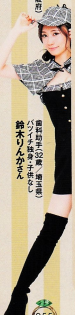
矢沢なりさん
ダイエット講師（29歳／千葉県）
独身・子供なし



大城あいさん
美容室経営&アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）
既婚・子供なし



久保七瀬さん
美容ブロガー（31歳／大阪府）
独身・子供なし



鈴木りんかさん
歯科助手（32歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし



62 開かないビンのふたはゴム手袋をして開ける✧



ゴム手袋で滑らないようにすると、開かなかったビンのフタが開けられる♥ それでも開かないときはフタをドライヤーで温めて再チャレンジ！（梓）

61 部屋の整理整頓にベランダストッカーが便利♪



あまり着ない服や雑誌、帽子、キャリーケースなど、普段あまり出番のないものはベランダストッカーへ♥ 最近購入してあまりの便利さに驚いた！（CHIHA）

59 イライラしたらスキップで気分を変える✧



ストレスが溜まってイライラしたら、スキップをして気分転換を☺ ハタから見たら変かもしれないけど、効果あり！ 幸せ動作で体を動かしてストレス解消♪（なり）

64 トイレットペーパーにアロマオイルで香りをつける♥



トイレットペーパーにアロマオイルなどをつけて、好きな香りに♥ ペーパーがなくなったら、違う香りにできるからいろんな香りを楽しめる✧（菜々子）

63 固くなったココナッツオイルは瓶を弱火で10秒加熱♥

固くなったココナッツオイルは、弱火でサッとあたためて、やわらかくする😺 ただしビンが割れる可能性もあるので、10秒ぐらいで！（英恵）



60 ドライヤーと酢を使ってシールをはがす♪



きれいにシールをはがしたいときは、ドライヤーで温めてからはがすのがおすすめ♪ それでもダメなときはティッシュに酢をつけて貼りつけるとはがれる✧（梓）

66 食べかけのスナック袋を何も使わずに口を閉じる方法✧



完成した状態！ ゴムもクリップも見当たらないときに、袋の口を閉じられるので、女子会やBBQなど、いろんなシーンで活用できる✧



残ったスナックを下に集めて、上部分を平らにしておく✧

袋の上部を下に向かって、2〜3回折りこんでね😺

袋の両端を中央に向かって三角形に折る♥ 内側に折るよ♪

両端の三角形の部分に親指を入れ、くるっと後ろ側に折り返す✧



65 加湿器の代わりに濡れたバスタオルを部屋に干す✧



お風呂上がりに使ったバスタオルをハンガーにかけて加湿してる✧ 濡らしたフェイスタオルをかけておくのもおすすめ！ 電気代がかからなくてエコ☺（七瀬）

莉菜&弥生が伝授します！

ネイルの不便はこうする！

ネイルが長いとどうしてもできないことが…💧 そんな長ネイルの不便をどうやって解消するか、ネイル歴の長い2人に聞いてみた✧

69 メイクをするときはネイル用のピンセットがないとダメ！

生活の中で一番細かな精密作業がメイク😺 この爪でつけまをつけるのは無理なので、ピンセットは必需品！ なんでもピンセットでつまむ☺（莉菜）



70 コンタクトは人差し指と中指の関節で外す😺



コンタクトをつけるのは指先でできるけど、外すのは結構危険💧 いつもは指の関節を曲げて尖らせて、人指し指と中指の関節部分を使って外してる♥（莉菜）

68 ネックレスは金具をストレスポイントに引っかけてつける♪





爪が一番割れやすいストレスポイントと呼ばれる部分に、スライドさせる金具を引っかけるとつけやすいよ✧ 慣れればストレスなくつけられる♪（弥生）

67 落としてしまった小銭は念力（粘着力）で拾う☺





爪が長いとどうしてもできないことのひとつ、小銭拾い！ 誰かに拾ってもらうのが確実だけど、自力で拾わなきゃいけないときは手にグッと押しつけて念力で☺（弥生）

雑誌で話題沸騰

デリケートゾーンのBest Partner



ウルラ®ボディソープ
3,000円(税別)

ひとつでも当てはまった方はすぐに対策を！

- ☑普段は気にならないけど、おりものニオイが…
- □長時間履いた靴、蒸れた足がニオう…
- □お風呂で念入りに洗ってもすぐニオう…
- □汗をかいた後、近づくと嫌がられることがある…
- □生理時など、デリケートゾーンのニオイが気になる…
- □汗をかいた後のお手入れを知りたい…

女性のニオイの悩みで代表的なのは、デリケート部分・ワキ・足と言われており、中でも気になるのがデリケート部分！　このデリケートゾーンに使用できるソープはたくさんあるものの、実は集中的に洗えるソープがほとんどないのが現状です。
そんな悩める女性にぴったりのソープが、こちらのウルラボディソープ。女性に優しい植物成分をふんだんに使用した、まさにデリケートゾーンのベストパートナーなのです。

ニオイの対策は老廃物へのアプローチ！ウルラが提案する無臭生活

考えよう！ニオイの原因

ニオイの元、それは汚れや皮脂、汗などの老廃物です。デリケートゾーンは洗っても表面的な汚れが落ちているだけで、隙間に残っているケースが多い。ニオイ対策にはその隙間汚れも落とすよう、集中的に洗いあげる必要があるのです。さらに間違ったケアがニオイの原因になることがあります。弱酸性のデリケートゾーンをアルカリ性の商品や揮発性の強いエタノール入りの商品で洗うと、肌環境を正常に保ちづらくなります。

他社と比較しよう！自信の植物成分

ウルラボディソープは産婦人科医監修のもとに成分を吟味し、デリケートゾーンに使用厳禁であるエタノール・フェノキシエタノールを排除しました。そして肌に優しい天然成分をたっぷり配合。カモミール、クチナシ、ゲットウと３種の花で保湿・洗浄を行います。その他、肌を整えるカムカム、パパイヤ、カキタンニン、洗浄作用のあるニームなどのエキスも配合しています。

ボディソープ＋女性に優しい付加価値

ウルラは高い洗浄機能以外に、ハーブで肌本来のコンディションを補助する機能も備えます。毎日使用することで、デリケートゾーンの黒ずみを肌本来の透明感に近づけます。加えてウルラにはアミノ酸の１つ、アルギニンが含まれており、肌を保湿し清潔に保つリフレッシュ機能があります。その他、肌を滑らかにするパパイヤ果実エキス、皮膚を洗浄するソウハクヒエキスなど、化粧品にも含まれる成分がたっぷり贅沢な仕上がりです。

【使用上の注意等】
開封後は３～４か月を目安に使い切っていただくことをお勧めします。開封後の長期保管後はご使用をお控えください。傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位にはお使いにならないでください。乳幼児の手の届かないところに保管してください。極端に高温又は低温の場所、直射日光のあたる場所には保管しないでください。アレルギーテスト済み＊全ての方にアレルギーが起こらないということではありません。　※効能は原材料におけるものであり、ボディソープが保障するものではありません。

発売元：株式会社ＵＬＵＬＡ
http://ululasoap.com/
〒700-0023 岡山県 岡山市北区 駅前町２丁目3-12 4F

審査通過率100%

絶対に審査落ちしない神不動産♥

キャバ、シンママ、ブロガーなどなど、どんな方でもドンと来い♥

ちゃんと稼ぎがあったとしても社会的に不安定な職業だと、お引越しも一苦労💧 ただ、最近よく聞く"夜職向けの不動産屋さん"っていうのも暗そうなイメージで怖い！ という八方塞がりのお姉さんのために、姉agehaが神的不動産を見つけてきました😊



神不動産"R"のポイント❶

「夜職向け不動産」のイメージとは真逆の広くてキレイな店内✧



「夜職向け不動産」って、暗くてジメジメした雑居ビルに入ってそうだけど、Rは街の不動産屋さんよりもむしろ広くてキレイ!





個室も充実！ 気まずい会話を他人に聞かれる心配ゼロ♥



完全個室のスペースが複数あるよ♥ 「無職なんです」とか「保証人がいなくて…」などの気まずい情報も言いやすい✧

神不動産"R"のポイント❷

会社員じゃないコも全然OK！



収入が不安定だったり、世間的に煙たがられる肩書きでも審査を通します！

キャバや風俗、シンママ、ニート、ブロガー…。他の不動産屋さんではなかなか審査を通すのが難しい職業のコでも、Rのネットワークの広さにかかれば問題なし♥ 絶対に審査を通す自信があります✧

神不動産"R"のポイント❸

「保証人がいない」「お金がない」などの相談も大歓迎！



普通の不動産屋さんだと門前払いされるような状況でもRならOK！

普通は審査に不利だったり、何なら相手にしてもらえないような状況だったとしてもRはしっかり受け止めてくれます♥ どうすれば審査が通るか親身になってくれる、とっても優しい不動産屋さん✧



information

アール 検索

http://r-chintai.net

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)[MODEL], Yoshinobu Bito[LOCATION]
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)
MODEL_Yayoi Nemoto
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Case1 肩コリ

症状＆原因

- ✓パソコン・スマホ・テレビをよく観る
- ✓デスクワークなど長時間同じ姿勢
- ✓運動はニガテ💧　ほとんど歩く事もしない
- ✓目や首にも疲労やコリを感じている

RIRIは

フェイスタオルを使って肩周りの血流アップ!!

肩甲骨がガチガチに固まると肩コリになるからフェイスタオルを使って肩回しストレッチ😊　簡単で気持ちいいから続けられるよ！



ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

あいは

ドラッグストアで買えるアイテムを駆使!!



美容院経営&アクセサリーデザイナー
(30歳／東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

エステや鍼治療に行く前にセルフケアを！　軽度のコリは改善できるしコスパもいい😊

19歳から万年肩コリ症💧　いろんな肩コリ解消グッズを購入して試した結果、この2つは殿堂入り✧　温めてほぐすのが効果ある🐱



桐灰の肩ホットンで温活✧

服やインナーの上から貼れる肩用カイロ。52℃の温熱が8時間続いて血流改善になる♥

マツキヨの鍼治療スポールバン

鍼の長さは1.1mmでシールタイプ♪　自分で押してイタ気持ちいい場所に貼るよ😊



弥生は

運動嫌いだから鍼をやってもらっている！

肩コリで顔がむくんで即効性のある鍼治療に!!　代官山メディカル整体院は整体もあるからその時の悩みによって治療も変えられる♥



痛くないし効き目バツグン✧

打ってもらった瞬間から血行がよくなるし肩コリがやわらかくなる🐱



どの先生も凄腕だから満足度100点満点😊

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

さちは

子供とお風呂に入りながらストレッチをしていた😊

簡単にできて猫背も改善するからやってみて♪



栄養士&ネイルアーティスト
(31歳／群馬県)
独身・息子1人
流河さちさん

小1の息子とお風呂に入りながらストレッチをしてほぐすのが日課♪　職業柄前かがみになりがちだから、肩甲骨を開く動きを意識して肩コリもほぐす🐱



湯船に浸かって身体を温めたら、手を組んで後ろに引っ張り30秒キープするのを2セット。

りえは

ネイルサロンで買った本格美顔器で首からほぐす♥

頭と肩はつながっているから顔がむくんできたら肩もこってる証拠!!　微量の電気を流すEMS美顔器を顔に当てながら首→デコルテ→肩へ当ててるよ😊



イアリー エレクトリカル コンボ

行きつけのネイルサロンでプロ仕様のEMS美顔器を購入♪　むくみが取れていい感じ🐱

広島の看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

悩んでいるのはみんな一緒!!!



「身体が重い💧」「昔みたいにオールできない」「ヒールを履くのがつらくなった」アラサー世代って身体の不調に悩むお年頃！　姉agehaに出てるお姉さんも身体の不調を撃退すべく、いろんなことに挑戦していました😊✧

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno

るおもなんです。

Case2 腰痛

症状&原因

- 前かがみの体勢が多く、姿勢が悪い
- 過度に運動をしているor運動不足
- 腰に負担の多い仕事や育児をしている
- 自分は冷え性だという自覚がある

英恵は
身体への負担が少ない酵素風呂で温活してる♥

おがくずや米ぬかを自然発酵させた酵素風呂は15分入るだけで汗びっしょり&肌ツルツルに✧ 身体のだるさがなくなって腰痛も回復😊



競馬予想&アパレルバイヤー（37歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
ダービー英恵さん

酵素浴に入るようになってからデスクワークからくる腰痛がなくなった😊 これで3,240円はめちゃくちゃ安い!!



顔まで入って美肌になる♥

私が通ってる下北沢酵素浴はすっぽんぽんの全裸で入るシステム。本当に気持ちいい♥



莉菜は
むくみ・冷え性改善のために毎日半身浴で汗を流す🐱

撮影のポージングって腰を痛めることがあるから半身浴で全身をほぐしておくよ✧ マンガを持ち込めば長時間入れるし汗かいてむくみも取れる😊





お風呂でマンガは至福の時間♥

運動がニガテでも半身浴なら汗をかける😊 楽しくなきゃ続かないからマイペースにやる♪

奈々は
週7のホットヨガで関節を柔軟にしていた✧

仕事前・休憩時間・仕事後の必ずどこかでホットヨガへ行きます😊 大会用のハードな筋トレをしてる時ほどストレッチして癒してる♪



名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

ハトのポーズ

骨盤の歪みを矯正してくれる。バストアップや上半身の引き締めにも効果があるよ✧



ラクダのポーズ

後屈するラクダのポーズは背中&腰のリンパの流れがよくなってお腹周りもスッキリ♥

メリは
ぎっくり腰を再発しないためにNOヒール&NO脚組み!!

去年の4月にぎっくり腰を経験して骨盤の歪みを正すことが大切だとわかった！ 基本姿勢として脚は絶対に組まないことが大事だよ✧

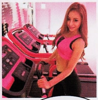
ぎっくり腰で1カ月も歩けないのは衝撃💧



メス力（りょく）ブロガー（37歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

RIRIは
心身ともに鍛えたくていろんなジムでパーツトレーニング♥

昔から反り腰で筋肉バランスが悪くて腰痛持ち💧 反りをつぶすトレーニング、お尻のボディメイクとジムを分けて筋トレしてるよ🐱



ENERGY FITでは走る♪

RUN特化型のトレーニングジムだから筋トレ&ランニングで代謝UPと体幹を鍛えてます!



くびれ&美尻づくりはナイア

腹筋ばかりだとバランス悪いので最近は背中を鍛えるウエイトトレーニングしてるよ😊

肩コリ、腰痛、二日酔い、目の疲れ…

解決策はアリ○ミンだけじゃない♥



専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

＼見た目年齢はキープできても、若い頃とは変わってきてる💧／

私、なんだかだ

※誌面に掲載されている記事は、口コミ、アンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

Case3 婦人科

症状＆原因

- ✓まじめで完璧主義、もしくは負けず嫌い
- ✓よく風邪をひいたり、熱を出して寝込む
- ✓日頃からお酒やタバコを嗜んでいる
- ✓人間関係や仕事でストレスを感じてる

あい＆麻莉江は

PMSで情緒不安定の時は人やSNSから距離を置く。

生理前になるとイライラしたり、気分が落ち込んだり、感情をコントロールできなくなる…💧　お姉さん達はPMSが来たな！と自覚したらセルフメディケーションを心がけてる

あいは人から

会うのは家族や親友だけ

PMSになると食欲がすごくなって、話しかけられても反応が薄くなるみたい。自分では気をつけてるつもりでも旦那様に毎回バレる!!



PMSの時はなるべく人に会わない方が平和♥　家でゴロゴロする

麻莉江はSNSから

Instagramを見て不安に💧

普段は「いいね♥私も頑張ろう」って思うのにPMSが始まるとキラキラ投稿を見かけて「私って…」ってネガティブ思考が起こる…。



アラサーは結婚・出産・仕事って未来の選択に悩むお年頃💧

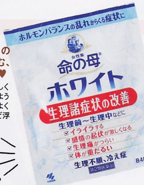
会社経営準備中（30歳／東京都）**今井麻莉江さん**

PMSとは

生理が始まる3~10日前にイライラ・情緒不安定・頭痛・眠気・食欲増進などの症状が起こること。排卵後の女性ホルモンの急激な変化が関係しているらしい！

生理前～生理中のイライラに飲む、命の母ホワイト♥

年々感情の起伏が激しくなってる気がして飲むように。飛び跳ねるほどよくなるわけじゃないけれど浮き沈みが軽くなる



マカショップifwebの有機マカ粒（高吸収タイプ）

生理痛と胸の張りがすごいのが悩みでピルを飲んでた時期もあったけど、副作用がひどいから有機マカ100%のサプリに



ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし **CHIHAさん**

マカは美容にもいいし、妊活にもオススメ♥

りえ＆CHIHA＆あい＆りんかは

サプリで女ホルを整えていました✧

PMSはエストロゲンとプロゲステロンという2つの女性ホルモンの分泌量の変化から。毎月の生理のサイクルでおとずれる乱れをサプリで軽減★



有名なサプリだから安心できるのもgood♪　通常運行の私になる

小林製薬のファイチで貧血予防してかわいくいたい♥

生理前～生理中にフラフラと貧血症状が💧　貧血になると体内の酸素が少なくなってイライラや眠気が起こるんだって。





生理前後でも明るく元気でいたいから気になったら飲んでるよ

東京大学薬学部が共同開発した元気の源＝ブロリコ✧

免疫が落ちるとデリケートゾーンのかぶれ＆おりものが…💧　ブロリコを飲むようになってからかゆみがおさまってきた



歯科助手（34歳／埼玉県）バツイチ独身・子供なし **鈴木りんかさん**



ブロリコはブロッコリーの成分✧ネットで約3,000円だよ

梓は

ガン検診に引っかかって定期的に婦人科へ！

毎年子宮頸がん検診をしていて、去年の春にがん細胞を発見💧　悪性ではなかったからホッとしたけど悪性に変わる可能性もあるから半年に1度受診する



20代でも「子宮頸がん」と「乳がん」が急増しているんだって💧

主婦＆投資家(27歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜探 梓さん



イライラ、メソメソ、グダグダ…女って大変💧

七瀬は

生理痛を和らげるためにホッカイロを2点貼り♪

生理痛が重い体質で生理1～2日目はホントにつらい💧　お腹と足先に貼るタイプのホッカイロで温めると痛みが和らいで楽になるから貼るようにしてる



ジーッと見ないと全然わからないでしょ

美容ブロガー（31歳／大阪府）独身・子供なし **久保七瀬さん**

足の甲用の桐灰カイロは家にストックを常備してる♥

黒タイツに合わせた黒と、肌色ストッキングに合わせた肌色があって便利なの



Case4 不眠

症状&原因

- ☑寝つきが悪くベッドに入って30分以上寝られない。または途中で目が覚めてしまう
- ☑生活リズムがバラバラ
- ☑ネガティブ思考
- ☑ベッドの中でスマホを見ている



エステティシャン（28歳／埼玉県）独身・子供なし 水原乙さん

空腹も満たされてしあわせ気分になるよ♥

なり&りんかは
寝ながらホットアイマスクをつけて深い眠りについていた

このスマホ時代、ベッドでブルーライトを浴びて不眠に陥る人が急増中!! 視界をシャットアウトして目の疲れを癒すアイマスクが相棒♥

重度のなりは

考え事して寝られなくなるから視覚・嗅覚・聴覚を塞ぐといつの間にか深い眠りに落ちる

めぐリズムのアイマスク+スピードランニング+濡れマスク

軽度のりんかは

レンチンして何回も使えるほっとリフレを愛用中♥

3〜4時間で起きて一日中身体がだるおも 目元をじんわり温めると翌朝の目覚めも◎!

ユウキは
広島から連れてきた愛犬と添い寝♥

トイプードルのモコ（4歳・♀）は一人暮らしの私にとって最愛のパートナー♥ 眠れない夜もモコのぬくもりで眠りについてます

ずっと一緒にいようね♥ 愛してるよ〜

バー店員（29歳／東京都）独身・子供なし 矢野ユウキさん

CHIHAは
アメリカのオーガニック睡眠サプリを愛飲♥

NATROL メラトニン10mg ストロベリー味

眠りへ誘うメラトニンサプリはアメリカ製。熟睡できて目覚めがスッキリ

ストレスで眠れない体質でした

乙は
ヒーリング音楽とホットミルクでリラックス♥

エステで流してる風のヒーリング音楽を聞いてホットミルクを飲むのが私の入眠儀式 心と身体を優しく満たして一日を終える

耳に優しい音を求めてたらこんなに増えちゃいました

南国風、エステ風、森林浴風…とその日の気分で変える音フェチです♪



Case5 目の不調

症状&原因

- ☑いつでもスマホを持ち歩いて見ている
- ☑コンタクトを日常的にしていて目が乾く
- ☑時々霧がかったようにかすむ
- ☑目の周りに緊張を感じたり、たまに痙攣（けいれん）をする

リリカ&七瀬は
小顔矯正で目周りをしっかりマッサージしていた

小顔矯正すると血行やリンパの流れがよくなって目がパッチリしたり、疲れが取れる効果も 目周りのマッサージもしてくれるよ♥

主人も「キレイになった」とホメてくれます♥

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人 寿リリカさん

表参道にある小顔矯正Agoraに通ってます♥

頭皮から目周りのツボまでしっかりと施術してくれる最高のサロン

Riseの小顔美容液で美肌

Agoraオリジナルだよ これを塗りながらマッサージしてる♪

撮影前のスペシャルケアとして通ってる

大阪の長岡美容整体で小顔矯正しています

小顔矯正するとむくみが取れる♪ キレイになって頭もスッキリ

メリは
ドライアイ改善にカラコン装着時にだけ専用目薬をつける♪

目薬をこまめにさすと必要な油分や抗菌成分も流してしまうって聞いて、コンタクトレンズ用装着液に変えたらドライアイが改善

eyecity レンズサポート コンタクト装着薬で潤う

ヒアルロン酸2倍の保水力♥ タンパク質汚れもつきにくくなる!

1日1回点眼でストレスフリーになったよ

ユウキは
目の周りのツボを押して癒される♥

どうしてもカラコンを長時間つけてると目が疲れる。でもかわいくなれるから手放せない!! だから眼筋マッサージでコリと目の疲れを取るようにしてるよ

How to

目を閉じて目周りをグルッと一周するようにイタ気持ちいい強さでツボ押し♪ 小指の第一関節を使うと強くなりすぎないからgood

まぶたのむくみも取れるからこまめにやろう♪

英恵は
老眼予防に目元エステ&ブルーライトカットめがね!

スマホの画面が見えづらくて眼科へ行ったら「老眼です」と言われた 治す方法はないから悪くならないように家でめがね、疲れたら目元エステで癒してる

パナソニックの目元エステ EH-SW01で疲れを癒す♥

スチーマーで肌に潤いを与えながらドライアイ&目の疲れを軽減

Zoffのブルーライトカットメガネでデスクワーク!

パソコン仕事なのでブルーライトを50%も軽減できてうれしい♪

これ以上の目の老化は阻止したいんです★



麻莉江は

筋トレ→肉→リラクゼーションのフルコースで身体の不調を整える✧

ストレス解消できて身体もキレイになれる、と筋トレは裏切らないから好き😊　筋肉はお肉を食べると喜ぶので美味しい上に一石二鳥♪　だるさが強い時はオリスパや鍼へ行って癒されるよ♥



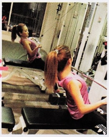
鍼治療で血流をよくしてコリやだるさとバイバイ♪

身体が重すぎたら運動よりも鍼やエステで身体をメンテナンス✧



大好きな焼肉♥　ハラミを堪能してしあわせ～😊

牛肉は高タンパク質✧　筋肉には赤身がベストだけどおいしさも大切♥



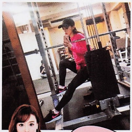
月6回ペースでパーソナルトレーニングしてます🐱

体幹とお尻のトレーニングを中心に効率的にボディメイクしてるよ♥

七瀬は

パーソナルジムで体力作り!!

30代になって疲れやすくなったから体力つけたくて通い始めた♪　引き締まるだけじゃなく筋肉のバランスがよくなってラインがキレイに✧





Case6 だるい

症状＆原因

☑身体がだるくてなかなか起きられない
☑食事制限ダイエットしている
☑ナイトワークをしている
☑汗をかいたり、運動をしていない

乙は

1日1本!! ユンケル黄帝液✧



寝起きが悪くて30分くらいベッドから出られない。でもユンケルを飲むと身体がシャキッと生き返ってすぐに動けるお守りドリンク😊



十人十色のセルフケア♥ 信じる者は救われる✧



Case7 偏頭痛

症状＆原因

☑季節の変わり目や天気が悪い時にズキズキと頭痛がする　☑睡眠不足
☑強い光や紫外線を浴びると頭痛が起こる
☑悩みやストレスがある

菜々子は

できるだけ薬に頼りたくないから43℃のシャワーで血行促進✧



ヨガインストラクター 愛咲菜々子さん（27歳／千葉県）婚約中・子供なし

季節の変わり目や雨の日に頭痛が出やすい💧　出てるときは血管の収縮がよくないって聞くから、普段は熱めのシャワーを背中・ひざ下・足先にかけて温めて体質改善😊

なりは

頭が痛くて眠れない時は頭部にバンテリンを塗って、熱さまシートをつけて寝る。

社会人になって始まった偏頭痛💧　こめかみあたりが締めつけられるような痛みが…。頭痛は水分不足で起こることもあるらしいので普段から水分補給はしっかりと!



バンテリン コーワ液を頭痛がする場所に塗布する!

筋肉痛や肩コリ用だけどインドメタシン成分は鎮痛作用があるの♪



ダイエット講師 矢沢なりさん（29歳／千葉県）独身・子供なし



貼ったまま眠れる熱さまシートで痛みを軽減♪

眠れないくらい痛い時は痛み止め＋熱さまシートで眠りに入るのが私流!



梓は

お酒を飲みながら水＆ウコンをはさむ!

日本酒や焼酎の水割りが好き😊　主婦なのでベロンベロンの姿は見られたくないから、お水+ウコンを合間に挟みながら終電まで穏やかに飲む♥

DHCの濃縮ウコンは3種類のウコンパワーが効く✧

どこでも手軽に買えるし、飲んだ翌日の目覚めがよくなるから好き🐱



Case8 二日酔い

症状＆原因

☑すぐに身体や目が赤くなる
☑飲酒するとキャラが変わる
☑記憶がない　☑お酒を飲んだ翌日、頭痛・吐き気・のどの渇きを感じる

弥生は

二日酔いが予測不能だからキャベジンをストック☆

体調によって二日酔い度合も変わるタイプ。レモンサワー3杯でも二日酔いになったり、10杯飲んでも平気だったり💧　仕事でもプライベートでも飲みニケーションは好きだからやめたくない!!



飲み比べた結果、液キャベコーワGが好き♥

コンビニやドラストで買えて胃のムカムカと吐き気に1番効く✧



見ための9割は目で決まる。

姉ageha読者特典

通常初診料￥3,240

￥0!!

予約時「姉agehaを見た」と伝えてください。
カウンセリングのみも歓迎です。

有効期限：2018年3月末日

＼姉ageha編集部イチオシ／

メディカルプラスクリニックの3つのおすすめPoint

1 目元の悩みに強い！　丁寧なカウンセリングで一人ひとりに合った美人目を提案してくれる

Sample▶1



一重で重い印象のまぶた



ホリ深で美人な二重に

二重埋没法（両目）……￥108,000※

Sample▶2



印象の薄い平行目



主張の強い甘まる目に

ヒアルロン酸注入 涙袋……￥32,400※
&
アーモンドアイ（ボトックス注射）……￥12,960※

Sample▶3



重い下まぶたを引き下げ



くりっとした丸目に

アーモンドアイ（ボトックス注射）……￥12,960※

※表記の価格は税込

2 オシャレで清潔感のある院内。居心地の良さも抜群





高級感があって広々とした院内はホッとできる空間。施術後のメイクブースも充実！

3 美容に特化した先生だから安心保証



林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格を保有。芸能人の施術実績も多数。

メディカルプラスクリニック新宿

［美容皮膚科 美容外科 ダイエット］

メディカルプラス medical CLINIC

東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F



新宿駅南口より徒歩1分

ご予約・ご相談は今すぐお気軽にどうぞ

TEL03-5354-6381

メディカルプラス 検索

medical-plus.jp

【診療時間】10：00〜13：00、14：30〜19：00
<予約制・電話受付も同時間内、WEB予約は24時間受付>


AMAZING
CIRCUS
インポートセレクトショップ
アメイジングサーカス
2018年春夏
新作アイテム続々入荷中

姉 お姉さんアゲハ ageha

aneageha

読者参加型Instagram連動企画　第9弾！

年末年始のイベント写真♡

クリスマスに年越しに初詣、季節イベントがたくさんある年末年始★　みなさんのおかげで、キラキラのイルミネーションや美味しいディナーなど、素敵な思い出がたくさん集まりました♡　2018年も素敵な写真を撮って、たくさんインスタにpostしよう♪　Anestagramのことも引き続きよろしくお願いします♡

Please Follow me & Let's join us!



Terumi Nakayamaさん
この勝だるまさんたちには、大阪の勝尾寺で会えるよ。お寺の名前にも勝が入ってて勝負運が上がりそう!!



Ruriさん
サンタさんからのプレゼントはヴィトンのブレスレットにシャネルのグロス✧
憧れの2ブランドにテンあげ↑↑



Chikaさん
最高のクリスマスディナーは、ハイアットリージェンシー大阪の最上階から見える、キラキラ輝く夜景と一緒に✧



そのみ♡そのみんさん
メルヘンな鳥籠みたいなイルミネーションは、ひらパーの✧
気分はまるでファンタジー映画のヒロインのよう♥



Masaharu Endoさん
広島・ルクア時空の広場のイルミネーション。カップルみたいに寄り添う色違いの雪だるまがとってもキュート♡



oririさん
このまま年賀状にできちゃうくらい素敵なお年賀プリ♡　二人の仲のよさが伝わってくる♥

次号のお題は…

この春使いたいコスメ写真♡

暖かくなってくるとメイクも変えたくなるよね♪　今年新しくお迎えしたコスメでも、毎年使ってる定番コスメでもOK★　みんながこの春へビロテしそうなコスメを教えてください♥　素敵な写真と一緒に、どこのコスメなのかとお気に入りポイントもお忘れなく♥

プレゼント

パンダの抱き枕を1名様にプレゼント♡



まるでシャンシャンみたいにラブリーなパンダの抱き枕♥
人肌恋しい夜も、もちもちな手触りのこの子をぎゅっと抱きしめれば、いつの間にか夢の世界へ…✧

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー
- #姉ageha3月号とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定
- 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

応募条件

- 投稿締め切り **2018年 3月15日(木)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントをインスタにアップしてくださる方

みなさんの参加お待ちしております♥

February 2018

PRESENT

ぽかぽかと気温が暖かくなるまであと少し♪　スキンケアアイテムからハイブランドのお財布まで、ハッピーオーラ全開なピンク色のアイテムをたくさん集めたから、応募方法をよく読んでじゃんじゃんご応募ください♥

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードorアドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2018年4月6日（金）必着

＜個人情報の取り扱いについて＞
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

No.1 1名様

姉agehaブランドモールより

PRADAの財布♥



大人の余裕を見せつけるシンプルエレガントなレディのための逸品

定番の三角プレートが目を惹くPRADAのラウンドファスナー長財布♪　かわいさと上品さがMIXされた柔らかいベビーピンク♥

問姉agehaブランドモール
☎03-6805-1903
https://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

No.2 1名様

ヤーマンより

オールインワン美顔器♥



1台5役のオールインワン美顔器で赤ちゃん肌に

RFボーテ フォトPLUSは温め・クレンジング・うるおい・表情筋ケア・冷却に加え、肌のハリと弾力をUPできるフォト機能も搭載してる♥

問ヤーマン
0120-776-282
https://www.ya-man.com/

No.3 各1名様



AOIROより

ドッグウェア♥

愛犬にもトレンドにあわせたおしゃれなお洋服を着せたい♥

ボーダーが爽やかなドッグウェア♪　サイズはXS、S、Mと3種類あるから、HPをチェックして希望のサイズを添えて応募してね★

問AOIRO
MAIL：handmade_aoiro@yahoo.co.jp
https://ao-iro.stores.jp



No.5
3名様

フォーマイダーリンより
エプロン♥

"キッチンでもかわいく"を叶えてくれる♥

胸元に大きなフラワーレースがたっぷりあしらわれたキュートなエプロン✧ スラッシュポケットもついていて機能性もバツグン★

問フォーマイダーリン
http://formydarling.net

No.4
2名様

LUSHより
ギフトボックス♥

華やかなローズやジャスミンが香る至福のバスタイム♥

ウィズ ラブは、濃厚なバターとオイルがぎゅっと詰まったボディコンディショナー&固形シャワークリームの2点セットだよ♥

問ラッシュジャパン
0120-125-204
http://www.lush.co.jp/



No.7
1名様

ブーケ・ブランシェより
ハーバリウム♥

眺めているだけで心がときめく瓶詰め植物標本♥

ピンクの花々が詰められたハーバリウムは、女の子らしさも春らしさも100点満点♥ 飾るだけでお部屋が一気に華やかになるよ♡

問ブーケ・ブランシェ
https://www.rakuten.co.jp/bouquetblanche/



No.6
1名様

CAXELより
タトゥー隠しシール♥

わずか5秒！
隠したいところに貼るだけタトゥー隠しシール★

カクセルは医療用素材だから安心・安全で、簡単にキレイに隠すことができる✧ 耐水性バツグンだから温泉・プールもOK★

問CAXEL
☎054-639-9915
http://caxel.jp/





No.8
セットで6名様

エリシファイより
スキンケアアイテムセット♥

ヨーロッパの植物療法をもとに漢方×日本の薬草で美肌に✧

漢方や薬草を配合し、健やかな肌へ導いてくれるエリシファイのクレンジング、洗顔、化粧水、乳液、美容液をセットにしてプレゼント♥

問サンルイ・インターナショナル
0120-550-626
http://eliciphy.com/

Blanc Pur 100で
朝からパックの新習慣♥

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ♥

PHOTO_Youki Oneyama［JOPS］

Blanc Pur100って？

1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ♪　お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる✧

2. 合成着色料・香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合♡　うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう✧

3. 顔も手も体にも使える

顔だけじゃなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ♥　ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに✧

使い方

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね♥　100秒たったら水または、ぬるま湯で流すだけ★

成　分

水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ペンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

Blanc Pur 100
150g ¥3,000(税抜)

お問い合わせ先

株式会社アンプリー
☎03-3567-8666
http://www.amply.co.jp/

安浦利有限公司
☎+886(3)5352098
http://www.amply.com.tw/



不定期連載 たかこの部屋 Vol.5

ブン、ブン、ブブブン♪ 他人のことにイチャモンつけても自分のことは棚の上😊（ブンブン♪）重箱の隅をチクチクつついて行きつく先は友情破壊！（ブンブン♪） 見た目はセレブ、頭脳は電波のスーパーモデル・たかこが送る「人の振り見て我が振り直せ」劇場のはじまりはじまり〜♥

女の友情を食い荒らす インスタ蠅(バエ)を 駆逐せよ!!



Who is TAKACO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID：takacosama

（自称）スーパーモデル（推定36歳／北京市？）独身・子供なし
白鳥たかこさん

編集部（以下、(編)）たかこさま★ 今回はたかこさまにぜひ聞きたいテーマがあるんです♪
たかこ（以下、(た)）…言いたくない。
(編) 2017年の流行語大賞にノミネートされた**「インスタ映え」**についてなんですけど…。
(た) FU×K!! 聞けよ！ てゆーか、いつもブンブンうるさいあんたのほうが蠅だろが！
(編) 鋭い✧。今回聞きたいのはインスタ映えじゃなくて、**インスタ蠅**なんですよ。それで…
(た) （カシャッ）あ、盛れた♥
(編) ちょ！ 不意打ちやめてくださいよ💧 たかこさまは盛れてるけど、私の顔は思いっきり半目でブサイクじゃないですか〜💧
(た) あ、気づかなかった〜。でも自撮りに写りこんだほうが悪いし、**たかこが盛れてるんだから仕方ないよね〜。**それにたかこのインスタだもん、あんたのことなんて誰も見ないわよ。
(編) いや、そういうことじゃなく…。
(た) **インスタ〜に上げよかな？ やっぱり〜やめよかな？** …「撮影なう♪」っと✧。
(編) 本当に上げた…。しかも**加工してるの自分だけだし、たかこさまの小顔加工で私の顔面も周りの時空も歪んでる…💧**
(た) こんなハプニングもあるんだ〜♥ お詫びにこの画像、特別にあんたのインスタに上げていいから♪ でも**タグづけ忘れないでよ。**
(編) …いいですよ。別に私盛れてないし。
(た) あっそ。そういえばあんたよくオフショット撮ってるけど、載せる前に**画像チェックと加工させてよね。**たかこ的に写りの悪い写メ載せられるとかマジで！ あり得ないし〜。
(編) …ですね。他人の写りの悪い写メを勝手に投稿するとか、圏外なヤツのすることだし。
(た) 珍しくわかってるじゃない。**相手に載せていいかどうか聞くのは最低限のSNSマナー**だし。それができないKYとか、自分のことしか考えてないヤツが迷惑行為に走るのよね！
(編) もはや人として論外ですよ。
(た) **「いいね！」よりウンコつけてやりたいわ。**リアルなハエのほうがマシってヤツだし〜！
(編) 蠅にもほどがあります。…たかこさま的にクソだ思う投稿ってどんな内容ですか？
(た) まず**匂わせるヤツ。**「いいことがあって」と散々アゲといて「でも秘密♥」でオトすとか。だったら書くなと！ あと**メンタル弱め発言**とか**愚痴**とか**文句**とか**ネガティブ**なことばかりなのもかまってちゃん全開でイタイ。
(編) **コメントがガチで上から目線**な人も感じ悪いですよね。「何様!♥」的なやつとか。
(た) そうそう。**自分が特別だとカン違い**しちゃってるクソみたいなやつね（…ん？ あれ？）。
(編) あと、バカとかFU×Kとか攻撃的な文章ばかり書いてたり。そういう人って**友達が離れていかないと気づかない**もんなんですかね？ たかこさま的にはどう思います？
(た) （全部たかこに当てはまってる…!! だから友達いないんだ。やべー💧）。…まぁSNSであろうがなんであろうが、思いやりが大事よね。
(編) …ふふふ♥ たかこさまならそんなクソなことやるはずないから大丈夫ですね😊
(た) 当然よ！ （全然大丈夫じゃねぇけどな!!）

TAKACO'S パパラッチ★

たかこ、撮影中にカメラマンに暴行！

1月某日↑カットの撮影中、たかこがハエ叩きでカメラマンを殴打する事件が勃発。動機についてたかこは「『オレ、たかこを撮ってる！』的な自慢気な態度にイラッとした」と証言。一方で被害に遭ったカメラマンO氏は「優しさに感動しました！」と笑顔。ある種のプレイじみた展開に事態の複雑化が懸念される😊

たかこの相談部屋♥

相談者 姉ageha編集長 GOT姉さん（38歳）

Q. なかなか結婚できません。どうしたらいいでしょうか…？

A. たかこを表紙にすれば結婚できるよ

たかこをもっといろんな企画に呼んで推していけば「そんなすごいコを扱ってるんだね！」って自然と男が集まってくるから。しなければ永久にひとりぼっちだよ。どうする〜？(笑)。

PHOTO_Satoshi Ohmura **STYLING&HAIRMAKE**_Takako Shiratori **THANKS**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

連載 第7回

整形したいけど「痛いのは怖い！」「失敗しないか不安！」「やるべきか迷う！」という方たちの心のモヤモヤ解消します(^^)★



整形コンシェルジュ
(32歳／東京都)
独身・子供なし
一条ありささん

絶対に失敗したくない！ という人のための整形相談所♥

美味しいものを我慢したって、汗を流して運動したって、せっせとマッサージをしてみたって、溜まりに溜まった脂肪は簡単にはなくならない!! ダイエットは永遠の悩みであり目標だよね✧ いっそ優秀なドクターの手を借りて美BODYを手に入れるのもアリかも(^^)

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya

Arisa's Data

身長 162cm
体重 43kg
BMI 16.4

一条ありさBodyを徹底解剖！



自力でありさBodyを手に入れるのは大変だから…

ありさBodyの作り方♥

1. **週2〜3はホットヨガで汗を流す♥**
ジムとか加圧とか自分を追い込む系はストレスになるからあまり長続きしなくて、リラックス効果も高いホットヨガに通ってる♥

2. **ほぼ毎日でかけついでにウォーキング♥**
ウォーキングをするというより、出かけるときは極力乗り物に乗らず常に早歩きをしてる。私にとって外出はウォーキングだよ♪

3. **歩くときはスニーカー、ヒールは持参♥**
移動中＝ウォーキングだから、足元は基本スニーカー。でも、ヒールが必要な予定が多いから、替えの靴を持ち歩くようにしてる(^^)

第7回 プロに頼れば仕上がりは段違い♥

この正月、かなり太ってしまって
絶賛ダイエット中です（笑）。
年末年始の飲み会にバレンタインの
チョコレート、女の子にはつらい季節だよね。
体にメスを入れたことはないけど、
キャビテーションと脂肪溶解注射は経験あり♪
それだけでもセルライトや
見た目のスッキリ感が全く違う♥
若い頃に比べて痩せにくくなるし努力は
したけどもう一歩キレイになりたいのなら、
クリニックで痩せるという手もある。
上手に活用して今年の夏は水着を着こなそう♥

美を作るプロに任せるなら♥

美容外科で受けられる施術の代表的なものをご紹介します♥

脂肪吸引

皮下脂肪を液体状に溶かし特殊な吸引管を使用して吸い出す施術✧ 残っている脂肪細胞が大きくなっても、吸引によって細胞の数が減っているのでリバウンドの可能性が低い。

脂肪溶解注射

薬剤を脂肪に注射器で注入することにより脂肪細胞を溶かし、リンパ管などを通して自然に体外に排出する方法♪ メスを使わないため痕が残らず、鼻などの細かいパーツも可能。

脂肪溶解レーザー

レーザーを照射することによって脂肪細胞の膜を破壊し、脂肪を溶解させて細胞数を減らす。リバウンドを防ぎながら痩せることができ、吸引と比較して体への負担も軽い★

その他

ダイエットサプリメントの処方、血液に薬剤を直接注入するダイエット点滴、顔のみだけど糸を使ってのリフトアップなども、クリニックで受けられる痩身施術のひとつだよ♥

Dr.たちがオススメする痩身施術♥

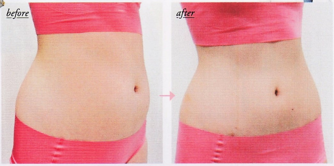
美のプロフェッショナルたちがオススメするダイエット法を一挙ご紹介します♥

気になる部位をサイズダウン✧

エバー・スリム®

品川スキンクリニック表参道院　石橋正太先生





料金 ※注入量の目安になります	1cc 2,400円 お腹（上／下）各30cc　各72,000円 二の腕／両腕　40cc　96,000円 太もも／両脚　各60cc　各144,000円
ダウンタイム	内出血が出る場合がございます。翌日は点状出血と内出血が残るケースもありますが、自然に消えます。
痛み	麻酔はしますが注射針を刺す程度です。
注意事項	減った脂肪は戻りません。
オススメ部位	お腹・二の腕・太ももなど

低リスクでかしこくボディラインをスッキリ♥

脂肪が気になる部位に植物由来の薬剤を注入することで、脂肪細胞を分解、メスを使うことなく効果的に減らすことができるよ✧　脂肪細胞は徐々に分解されて、汗や尿などと一緒に体外へと排出される★　皮下脂肪だけでなく、糖尿病や高血圧を引き起こす内臓脂肪も減らすことができ、リンパの流れも改善するからむくみもスッキリする♪

品川スキンクリニック表参道院

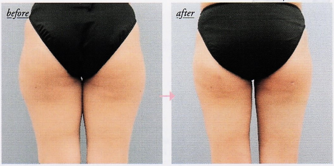
東京都港区北青山 3-11-7 Ao ビル 10F
診療時間：10～19時　土・日・祝日も診療しています。　0120 0120-106-640

脂肪細胞を根こそぎとれる!!

ベイザー脂肪吸引

湘南美容外科クリニック川崎院　梶山典彦院長





料金	部位により18万～80万程度
ダウンタイム	3日目、7日目で経過観察、抜糸のため来院が必要です。腫れや内出血は2週間ほどで目立たなくなります。
痛み	麻酔をしているので術中の痛みはなし。
注意事項	術後1週間は24時間圧迫してください。
オススメ部位	どの部位でも吸引可能。特に下半身は変化が大きいです。

出血が少なくてダウンタイムも短い♪

ベイザー脂肪吸引では、脂肪細胞にしか影響しない特殊な超音波「ベイザー波」を用いて、皮下脂肪を徹底的に溶かし最大90%の皮下脂肪を吸引することが可能だよ♪　血管などの組織への影響は最小限に抑えることができるから、従来の脂肪吸引より施術時間・ダウンタイムともに短く、出血・腫れ・痛みも少ない♥

湘南美容外科クリニック 川崎院

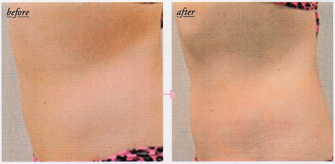
神奈川県川崎市川崎区砂子 2-6-2 川崎三恵ビル 8F
診療時間：10～19時　土・日・祝も診療しています。　0120 0120-489-998

超音波でボリュームダウン★

ウルティマアンサンブル

わかばクリニック　工藤清加院長





料金	部位によって異なり、19,000円～
ダウンタイム	ありません。
痛み	温かさのみで痛みは感じません。
注意事項	パワーによっては皮膚が赤くなってしまうことがあるので、我慢せずナースに伝えてください。
オススメ部位	お腹・太もも・ヒップライン・二の腕・フェイスライン・ふくらはぎ

1台で3役もこなせる複合痩身マシン♪

1MHzの超音波で脂肪層の奥深くにキャビテーション作用を起こし脂肪を破壊、リンパの流れを促進し破壊した脂肪細胞を排出する♪　ボリュームを減らすだけだと残ってしまう皮膚のたるみまで引き締めてくれるよ♥　照射中はほんのり温かいだけで痛みはほとんどないから安心して受けられる☺　1～2週間に1回、計3～5回を目安に受けてね。

わかばクリニック

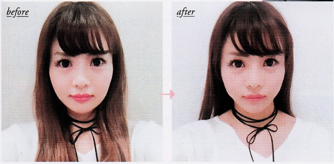
東京都港区六本木 7-15-10 A7ビル 6F
診療時間：(月～土)10～20時、(日)10～18時、祝日休診　☎03-5786-4011

小顔もツヤ肌も手に入る✧

TAC式ツヤ肌コラーゲンリフト

銀座TAクリニック　嶽崎元彦総括院長





料金	糸の本数によって30～80万程度
ダウンタイム	3日程度。 内出血になる可能性があります。
痛み	ほとんどありません。(個人差があります)
注意事項	2～3日は口が開きにくく、少し皮膚がボコッと見えますが、自然になじみます。
オススメ部位	施術するのは顔のみ。フェイスラインにも法令線にも効果が期待できます。

最先端の特殊な極細糸で憧れの小顔になれる✧

メスを使うことなく糸を挿入することによって輪郭をシュッとさせたり、法令線を目立たなくさせることが可能♥　他にも口角の左右バランスを整えたり、眉の位置を変えるといった顔のあらゆる部位に対応できる♪　肌の若返りを根本的にサポートするコラーゲン生成能力があるから、内部から皮膚再生を促すことができ、肌がツヤツヤに✧

銀座 TA クリニック

東京都中央区銀座 2-3-1 RayGinza5F
診療時間：10～19時、火曜休診　0120 0120-229-239

次回予告　「一条ありさの最近ご無沙汰リアル整形レポ！」
最近新しい施術は受けてなかったありさが、ついに次の施術を受けることを決意☺　整形コンシェルジュのさらなるパワーアップに乞うご期待♪

この春受けたい！　新しい自分と出会うため、春先にちょこっとお直しする人が増えてます♡

人生をアカ抜けさせる プチメンテナンス BEST5

さりげない変化でも顔の印象が劇的によくなると評判の治療法をランキング形式で大発表～！　イマドキの傾向、悩みに合った治療とのつきあい方など気になるアレコレを沙世が直撃取材してきましたよ♡　気になる人は早速カウンセリング（無料★）へ GO ♪

PHOTO_Yoshinobu Bito　EDIT&TEXT_Hironeko-A



専属モデル 早川沙世（34歳／東京都）独身・息子1人

解説はこの方♡



品川スキンクリニック銀座院 院長
藤井聡美先生

Q. 春先にお直しする人が多い理由は何ですか？



春休みや年度の変わり目でダウンタイム休暇を取れる方が多いようです。アイプチなどを卒業してメイク時間を短縮したい方、顔の印象を変えて気分を切り替えたい方も来院されています。

春のお直し 第1位　二重術スーパークイック法（2点留め）





治療時間	ダウンタイム	
約15分	2～7日	両目 **18,140** 円

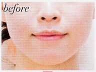
メスを使わない“切らない”治療だから腫れも少ないし仕上がりもナチュラル

沙：埋没法みたいな感じですか?
先：そうですね。当院で行っている二重完全埋没法は瞼板と挙筋をしっかり固定するので、戻りにくく自然な二重にすることができるんです。
沙:イマドキの二重ってどれくらいの幅が人気なんですか?
先：昔流行ったような極端な幅広よりも、ナチュラルメイクに合うような自然な幅が人気ですね。
沙：昔と比べたらラインもまつげも薄いのが流行りですもんね。ちなみに幅や形ってどういう基準で決めるんですか?
先：まずシミュレーションをして皮フを上げた時に黒目が一番大きく見える箇所を見つけます。そこから元の目がかわいく見える幅や形を決めていく感じです。

+治療データ+
- 痛み ▸▸ 局所麻酔注入時に軽く感じる程度
- メイク・入浴・洗顔 ▸▸ 翌日より可能
- コンタクトレンズ ▸▸ 2日後から使用可能

春のお直し 第2位　1日脂肪取り®顔やせ

治療時間	ダウンタイム	
約20分	ほぼ0日	初回 **1,000** 円（1cc） 2回目以降 **3,950** 円







脂肪や老廃物の排出を促してスッキリとした小顔に導く注射

沙：たった1日で小顔になれるんですか!?
先：はい♡　個人差はありますが早い方だと翌日には効果が出ます。
沙：すごい!　効果的な打ち方ってあります?
先：ほうれい線対策なら口角の横、二重あごの解消ならあご下、ほほ全体のたるみにはフェイスラインに沿って打つのがオススメです。エラの張りが気になる方にはプチ小顔術（ボツリヌス・トキシン注射）も追加でご紹介してます。

+治療データ+
- 痛み ▸▸ ほとんどナシ
- メイク・入浴・洗顔 ▸▸ 当日より可能

春のお直し 第3位　グロス注射®

治療時間	ダウンタイム	
10～20分	2日程度	**22,220** 円



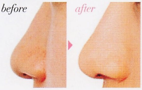
縦ジワや血色を改善しながらうるっと輝くくちびるに✧

沙：よくあるヒアルロン酸注射と何が違うんですか?
先：普通のヒアルロン酸よりも柔らかい低分子のヒアルロン酸を使用するということと、ボリュームよりもツヤと弾力を高めることが目的という部分ですね。縦ジワや色の悪さを解消してリップを塗りやすくしたい方にも好評です。
沙：へー!　くちびるがキレイだと顔も若々しく見えるから印象 UP にもつながりそう♡

+治療データ+
- 痛み ▸▸ 局所麻酔注入時に軽く感じる程度
- メイク・入浴・洗顔 ▸▸ 洗顔当日より可能

春のお直し 第4位　プチ隆鼻術

治療時間	ダウンタイム	
5～10分	2～3日	初回 **46,000** 円 （鼻根もしくは鼻筋だけの場合）



ヒアルロン酸を注入して立体感UP＆離れ目を解消

+治療データ+
- 痛み ▸▸ 注入後に軽く痛む場合があります
- メイク・入浴・洗顔 ▸▸ 当日より可能

先：最近は目の高さの位置に少しだけ…という人が多いです。ここを盛り上げるだけでも鼻の印象がスッとしますし、離れ目の解消にも役立つんです。
沙：注射だと気軽に試せるからいいですよね。いきなり手術は怖いし💧
先：元の鼻の形や骨格に合わせておでこや鼻先に打つなどの方法もご提案しているので、理想のバランスを知りたい方にもオススメです。
沙：横顔のラインも整って一石二鳥ですね♡

春のお直し 第5位　涙袋ヒアルロン酸（レスチレン® リド）

治療時間	ダウンタイム	
5～10分	2～3日	**41,660** 円 （片側）





ヒアルロン酸注入でぷくっと膨らませてやさしい印象の色っぽeyeに♡

沙：涙袋がふっくらしてるとどんないいことがあるんですか?
先：立体感が出て丸みが際立つので比較的目が大きく見えるようになったという声が多いです。お顔の雰囲気がアイドルのような愛くるしい感じに近づいたという方もいらっしゃいます。
沙：モテそう♥　涙袋もナチュラル系が流行りなんですか?
先：海外セレブっぽい目元を目指してしっかりめに入れる方も多いのでそうとも限らないです。注入する量はカウンセリング時にじっくり話し合って、理想に近い仕上がりに合うものをご提案しています。

+治療データ+
- 痛み ▸▸ 注入後に軽く痛む場合があります
- メイク・入浴・洗顔 ▸▸ 当日より可能

ひらくたびに心ときめくのに、
使い方が難しいから、活用法を考えてみました！



30 アイシャドウ パレット フォーチュン フェイバーズ ザ ブレイブ¥2,900／メイクアップ レボリューション（セレンディップ）

世間で単色シャドーが流行っていても
パレットがかわいいんだから、
仕方なくない？

多色パレットを使えばメイクが新しくなる！

実用性よりも見た目のかわいさで買いがちな多色パレット。
でも、結局慣れた色しか使えずにいませんか？
慣れない色を使うってことは、
新たな自分の魅力を発掘できるチャンス♡
今回は系統の違うモデル３人が話題のパレットをお試し♪
似合うパレットと、新しいメイクを考えてみました！

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR&MAKE_Ayumi Maruyama **MODEL**_Rina Sakurai, Sayo Hayakawa, Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

莉菜みたいなまる目×派手好きには

配色の幅が広いパレットで遊びの効いたメイクがよかった！

基本ブラウン味のあるアイシャドーが似合うけど「ワンポイント色を入れる」or「マットな質感にする」と旬のテーマを持って鮮度を高くして♡



ブラウン×グリーンのブレンドで
近くでも遠くからも印象的な目に

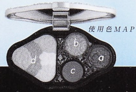


好きなものを選んで自分だけのパレットが作れる。アナ スイ アイ & フェイスカラー（右）V500（左）C900各￥1,200、アナ スイ リップ & フェイスカラー G303 ￥1,200、アナ スイ フェイスカラー 301 ￥2,500アナ スイ メイクアップ パレット 1 ￥1,500／すべてアナ スイ コスメティックス

辛口メイク×アナ スイのパレット

Palette suitable for RINA

『アナ スイ』は個性的なカラーが多く、パンチの効いたメイクをしたいときに活躍。アイシャドーはスモーキーな色、リップとチークはビビッドな色でメリハリをつけるとカッコよくきまる！



使用色MAP

このメイクのつくり方



1 まぶた全体にaを塗るよ。大きめのブラシでふわっとのせればダークブラウンを広げても大丈夫。華やかな目もとをつくるベースになる☆



2 二重幅にaを重ね塗り。①で塗った色と濃淡の差をつけるよ。さらに目のキワ側がもっと濃くなるよう重ねてブラウンのグラデーションに。



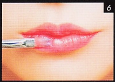
3 ②に重ねてbを同じように塗るよ。下まぶたもa→bの順で重ね塗りして囲みメイクに。ブラウンとグリーンのブレンドで辛口感が出るよ。



4 dの白だけをチップにとり、ハイライトとして使うよ。目まわりをダークカラーで囲った分、その下を明るくすると顔に立体感が出る♪



5 d全体を混ぜながらブラシにとりチークに。グリーンが入っているから、辛口な世界観をキープしながら血色と透明感を出してくれるよ。



6 cのリップは唇全体にオン。ビビッドなピンクだけどシアー感があるから、目もとと喧嘩せず程よい抜け感。輪郭を出さずふんわり仕上げて♥

甘めメイク×エチュードハウスのパレット

まる目の人がパステルカラーのシャドーを使うと甘すぎて子どもっぽくなりがち。ベージュやワインレッドみたいにスモーキーな色を活用して大人の甘さを意識するとうまくいくよ♡



やさしげな色が勢ぞろい。プレイカラー アイシャドウ ワンパーティー¥2,500／エチュードハウス

使用色MAP



このメイクのつくり方



eのピンクをまぶた全体に塗るよ。大きめのブラシにとり、ポンポンと叩くようにのせて色づけて。



dを二重幅に重ねたら、cをチップにとりキワに入れて引き締めるよ。下まぶた全体も同じようにd→c。



目頭にbをふわっとのせて。明るい色が入ると②の赤が引き立つし、抜け感ができて甘い雰囲気に。



fを太めのブラシにとりハイライトに♥ 目の下全体に広めに入れて、目もとや顔色を明るく見せるよ。



jをチップにとり涙袋にのせるよ。②で入れた赤の下に重ねると、赤が引き立ってうるんだ風の瞳に✧



gとhをブラシで混ぜてノーズシャドウに。パール入りだから顔が明るく見えつつホリ深も叶うよ♪

ナチュラルメイク×キャンメイクのパレット

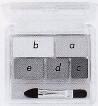
派手好きな私たちに薄いメイクは無理。このナチュラルとは"自然に見える"盛れるメイクってこと！ 肌なじみの良いブラウンを、今っぽいグラデーションに進化させましょ☆



アイシャドー、アイブロウ、アイライナーに使える便利なブラウンが集合。キャンメイク パーフェクトマルチアイズ 02 ¥780／井田ラボラトリーズ

このメイクのつくり方

使用色MAP





aを指にとりまぶた全体にオン。bの白っぽい色をベースにすると昔っぽくなっちゃうから×！



eを①に重ね塗り。マットな質感だから、大きめのブラシでふわっとのせてべったり見えないように。



cとdをチップで混ぜて二重の線をなぞるよ。ここにラインを入れると二重がくっきり見えるよ♥



bを鼻筋と目のCゾーンに入れてハイライトに。アイシャドーと同じ質感だから悪浮きしない◡̈



dとe（髪色が暗い人はc）はまゆげにも◎。毛のない部分は濃い色、眉頭は薄い色でうめていくよ。



aをブラシにとりノーズシャドーに。①と同じ色だからまぶたと色がつながって自然に仕上がる★

沙世みたいな平行目×大人セクシー顔好きには

やさしいベーシックカラーが多いパレットで色っぽメイクがよかった！

スパイシーな色より、あたたかみのある色が、色っぽ顔にぴったり。品格も欲しいお姉さん世代には、ラメよりパール入りがいいみたい





捨て色のないフェミニンな10カラーセット。レブロン カラーステイ ノット ジャスト ヌーズ シャドウ パレット 02 ¥2,300／レブロン

Palette suitable for SAYO

辛口メイク×レブロンのパレット

辛口メイクとはいえ女らしさも欲しいこのタイプの人は、スーディピンクやパープルの入ったパレットがおすすめ。ブラウン系だけで作るよりも色っぽく、印象的な目もとになれるよ！

あたたかみをおびたまぶたが透明感のある瞳を作ってくれる♡

使用色MAP



このメイクのつくり方



1 eをまぶた全体に広げる。肌の色に近いマットな色は、肌の色を消して、次にのせるシャドーの発色をよくしてくれる♥ 指で丁寧に塗って。



2 cを①と同じ場所に重ねるよ。やさしげなニュアンスカラーだからクール感を出しながらもなじみよし。後にのせるどんな色とも好相性！



3 bをアイホール全体にオン。①で色消しをしてから塗っているから、ゴールドベージュの色がしっかり出て、さりげなくゴージャズ感が出る✧



4 細いブラシにfとhをとってブレンド。上下の目のキワに入れて目力を出すよ♪ ブラウン一色よりも、パープルを入れることで透明感のある瞳に。



5 gを大きめのブラシにとってハイライトに。やさしいコーラルカラーだから肌なじみがよく自然な仕上がり。鼻筋を中心にTゾーンやあごにも。



6 dとhはシェーディングやまゆげにもOK。シェーディングにするなら太めのブラシにとれば、色が濃くてもふわっと広がって使いやすいよ♪

甘めメイク×イヴ・サンローランのパレット

ベーシックな配色ながらも立体感の出るシャドーだから、奥行きのある大人かわいいメイクが叶う♡「甘い色は締まらない」と悩む人も、質感を重視すれば色っぽさが備わります。

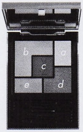
イヴ・サンローランの
品のある仕上がりは
若い頃の甘さとはひと味違う



チップを濡らして使えば鮮やかな発色に。イヴ・サンローラン・ボーテ クチュール クルール パレット 14／編集部私物

このメイクのつくり方

使用色MAP





1 bをまぶた全体に入れるよ。太めのブラシにとりふわっと入れることで、ピンクでもはれぼったさが出なくなる♡



2 dをアイホール全体にのせるよ。赤みのある明るいブラウンだから、広めに色を入れても重たくならない♪



3 cの濃いブラウンは締め色に。上まぶたのキワ全体と、下まぶたは二重幅を目安に入れて囲みメイクにするよ。



4 eを下の目頭〜黒目の手前まで入れる。白系の色ではなくコーラルピンクにすることで大人かわいい目もとに✧



5 aを太めのブラシにとってハイライトに。Tゾーンと目の下に入れて。イエロー系の色は甘めメイクと好相性！



6 cはまゆげメイクにもOK。アイメイクに使った色だから、目もとの色とリンクして上品な雰囲気になる♥

ナチュラルメイク×マキアージュのパレット

白×パープルのお花みたいな配色で
ナチュラルと錯覚

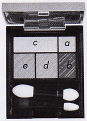
ナチュラルメイク＝ブラウン一択だと思っていませんか？自分の雰囲気に自然にとけこむのが一番のナチュラル。色っぽ顔が得意な人たちには深いパープル系がお似合いだよ♪



どんな環境下でも輝く美しいパールが美人度を上げてくれる。マキアージュ ドラマティックスタイリングアイズ VI707 ¥2,800（編集部調べ）／資生堂

このメイクのつくり方

使用色MAP





1 cのベースカラーを上まぶた全体と、涙袋に広げるよ。くすみカバー効果があって目もとが明るくなる♪



2 eをブラシにとってアイホール全体に広げて。淡いベージュはまぶたにとけこみやすく奥行きが出るよ★



3 dをアイホール全体よりやや低い場所に塗る☝ この幅が、ピンクでも腫れぼったく見えないポイント。



4 bを二重幅より少し広めに入れるよ。目があいた状態のときにも、パープルの色が見えるのが目安！



5 下まぶたのキワにbを。目頭側は細く、目尻側は少し太めに。この幅の違いがナチュラルでも盛れるコツ。



6 aを目頭まわりにくの字に入れて。チップにとって、置くようにのせるとなじみがよく目もとが華やぐよ✧

優花みたいなツリ目×ハーフ系好きには

ダークカラーが豊富なパレットで自然なホリ深メイクがよかった！

ハーフ系の顔を作るにはホリの深さを演出してくれるダークカラーが必須。ただ暗い色でなく、くすんだ色で作るのが今っぽくなるコツ☆



アイスブルー×グレーの空みたいな配色で清潔感のある辛口に✧

落ちつきのある光沢感がお姉さん世代にぴったり。ヴィセ リシェ シマーリッチ アイズ GY-7 ¥1,400（編集部調べ）／コーセー

辛口メイク×ヴィセのパレット

Palette suitable for YUUKA

ブルーやグレーのパレットはキラキラすぎると一昔前の印象。繊細なパールとスモーキーなグレージュカラーがセットならブルーも挑戦しやすく、春らしい目もとを先どりできちゃう☆

使用色MAP



このメイクのつくり方


1 aをアイホール全体に広げるよ。発色を重視しすぎると顔色が悪く見えてしまうのでほんのり色づく程度でOK。ブラシでふわっとのせてね。


2 dを二重幅にのせて。目尻側より目頭側の色が濃くなるようグラデーションにすると自然にホリ深を演出できる♥ ①との境目もぼかして。


3 cを二重の半分くらいの幅で入れるよ。目のキワは何度か重ね塗りして濃いめに。アイラインだけで締めるよりも奥行きが出て外国人みたいに！


4 cを下まぶたのキワにもオン。少し太めにのせて影を作ると凹凸がはっきりするし、涙袋がふっくら見えて印象的。うっすら色づく程度でOK。


5 bを太いブラシにとり、眉尻の下にのせてハイライトに。ここが明るいと②で暗い色を入れた目頭側との濃淡がきわ立って凹凸が強調される♡


6 eをチップにとり、目頭の下にちょんちょんとのせて。パール感の強いテクスチャーだから、部分的に使うだけで華やかさがプラスされるよ。



甘めメイク × M・A・C のパレット

ふわっとしたガーリーメイクよりも、ブロンズトーンがそろったパレットで、海外セレブみたいな陽気なムードを高めて。私たちが好むヘルシーなハーフ顔をめざしましょ♡

コーラルオレンジを主役に
海外のヘルシーな
女の子をイメージ♥



アイシャドーとハイライターがセットになったパレット。ミスチーフミンクス[数量限定] ¥6,700／M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス）

使用色MAP



このメイクのつくり方



1 iをアイホールと下まぶた全体にのせて囲んで。思い切ってしっかり色づけたほうが、はれぼったく見えない♥



2 fを二重より少し広くのせるよ。目をあけたときに二重線の上からfの色が出ているかどうかを目安に。



3 cとhを混ぜて二重幅にのせて。①でのせたiの明るい印象をキープできるよう、hの割合多めが◎！



4 cを平筆にとり下まつげのキワに入れていく♥ 目頭までしっかり入れて目の輪郭を強調させて。



5 aはチークとして活用。小鼻の横～こめかみに向かって横長に入れるとヘルシーかつ甘いムードになるよ。



6 dはまゆげにもOK。このメイクはまゆげをパウダーのみでふわっと仕上げ。甘めな印象にぴったり☺



ナチュラルメイク × メイベリンのパレット

マット、シマー、メタリックと3種の質感がセットされたパレット。定番のブラウンだって仕上がりの質感にこだわれば新しいアイメイク！ 色の重ね方もアップデートして"盛れる"ナチュラルメイクに♡

上まぶたは明るく
下まぶたの印象を強くした
メリハリでナチュラル偽装☆



黒が入っているからアイライナーもこのパレットにおまかせ。メイベリン ヌードパレット ¥2,200／メイベリン ニューヨーク

使用色MAP



このメイクのつくり方



1 jをアイホール全体に広げるよ。甘めメイク同様オレンジ系をベースにして外国人風のヘルシーさを演出。



2 iを二重より細めに入れて。上まぶたは明るく仕上げたいから軽く陰影がつく程度でOK。キワには重ねて。



3 lは下まぶた全体に。このメイクのポイントはココ。上まぶたより濃い色を下に使うのが今っぽさのもと！



4 fを太めのブラシにとりハイライトに。目の下全体～Cゾーンとまゆげの下に入れて肌に透明感をプラス。



5 gを平筆にとりアイラインに重ねて。目尻ハネはgのみで完成。このぬけ感が色っぽさもつくってくれる♡



6 aのマットなブラウンはまゆげに。甘めメイクのまゆげより輪郭をはっきり出して、まぶたとのメリハリを。

まだまだかわいいものがいっぱい！

旬のおすすめパレットを集めてみました♡

定番のブランドから、日本上陸したての海外ブランドまで。アイシャドー だけでなくファンデやハイライターもかわいいパレットがありました。

BRILLIAGE ブリリアージュ



ファンデーション、チーク、ハイライトが1セットに✧

このコンパクトひとつで血色の良いシルク肌に。パウダーファンデはひと塗りで毛穴レス肌。外出中のメイク直しに便利。パウダリーファンデーション オーセンティックウーマン¥7,500／ブリリアージュ

MAKEUP REVOLUTION メイクアップ レボリューション



見た目のかわいさだけじゃなく肌もかわいくなる♡

肌に透明感が出る5色MIXのハイライター。単色でアイシャドーに使ってもOK。ブラッシングハート ハートハイライター ユニコーンハート¥1,400／メイクアップ レボリューション（セレンディップ）

RIMMEL リンメル



毎日気分が変わりそうな豊富なカラバリで見た目も素敵★

どの色も肌なじみが良く、捨て色がないモーヴカラー 8色セット。オールシーズン使えそうな配色も満足度高め。リンメル マグニファイズ アイコントゥアリング パレット 003（2月23日発売・限定品）¥1,500／リンメル

shu uemura シュウ ウエムラ



変化球カラーも上品に仕上がるのはさすがの老舗ブランド✧

好きな色を組み合わせできるパレット。奇抜な色を加えて新しいメイクに挑戦して。プレスド アイシャドー（レフィル）［右から］S320、ME126、ME785、M165各¥2,000、カスタムパレットⅣ¥1,200／ともにシュウ ウエムラ

ANNA SUI アナ スイ



好きな色を選んでオリジナルのパレットが作れる♡

【右】アナ スイ アイ & フェイスカラー（右から時計まわりに）V500、S801、P001、F301、A700、C900各 ¥1,200、アナ スイ メイクアップ パレット5 ¥1,500、【左】アナ スイ アイ & フェイスカラー（右から）P300、A900、C100、C001各¥1,200、アナ スイ メイクアップ パレット 1 ¥1,500、アナ スイ アイカラー チップ & ブラッシュ¥700／すべてアナ スイ コスメティックス

JILL STUART Beauty ジルスチュアート ビューティー



パッケージも配色もシャドーのリボン模様もすべてが目の保養♡

深みのある色なのにやさしい目もとが作れる。甘口派におすすめ♡【右】ジルスチュアート リボンクチュール アイズ 14、【左】ジルスチュアート リボンクチュール アイズ 19 各¥5,000／ジルスチュアート ビューティ

SWEETS SWEETS スウィーツ スウィーツ



使うのが惜しいくらいシャドーの形が凝っててかわいい♡

かわいいだけじゃなく色の使い勝手も抜群。4つの質感5色セットで、重ね方次第でいろんなメイクが楽しめる♡ スウィーツ スウィーツ プレミアムガトーシャドウ（右）03（左）06 各¥1,200／シャンティ

PHYSICIANS FORMULA フィジシャンズ フォーミュラ

パッケージも配色もかわいすぎる♡キラキラ好きはコレ！

華やかな見た目に反し、皮膚科専門医が開発した肌にやさしいコスメ。アメリカ発なだけあって光沢や配色が派手かわいい♡【右】シマーストリプス アイシャドウ&ライナー Copper Nude ¥1,900、【左】シマーストリプスアイシャドウパレット Warm Nude Eyes ¥2,000／ともにフィジシャンズ フォーミュラ（ノアビューティー）



L'ORÉAL PARIS ロレアル パリ



甘めも辛めもこのパレット1つで叶えられる！

ベーシックカラーからポイントカラーまで入った1パレット10色。組み合わせ次第で印象は自由自在。毎日違うメイクに♡ ロレアル パリ カラーリッシュ ラ パレット ヌード（上）03（下）01各¥2,700／ロレアル パリ

なりたい目もとはどのタイプ？

おすすめの人気施術をご紹介します！



Question

毎日アイプチやメザイクをしてそのラインが癖になって二重になることはありますか？

Answer

毎日アイプチやメザイクをやり続けても、**ほとんどの方はまぶたが被れてシワが増えるだけで二重になる確率は低いです。**医学的にはアイプチやメザイクをやり続けてまぶたの皮膚にダメージを与え続けるくらいなら、**埋没法や切開法**で二重を作り、ダメージから解放されたほうがいいです。



高須のクイック埋没法 二重



メスを使わず自然な二重に

高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

(両目) ¥90,000

全切開法 二重

腫れぼったさも同時に解消!!



まぶたが厚い方にオススメ！！

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。

(両目) ¥250,000

なみだ袋形成

女らしさあふれる優しい目もとに



手軽に愛され目もとが完成！

なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2～3年かけて徐々に体内に吸収されます。

(両目) ¥100,000

鼻を高くしたい方におすすめ

ヒアルロン酸注射

シャープラインノーズ（隆鼻注射）



こちらは注入後に水分を吸収しにくいタイプのものなので、**鼻が太く横に広がる心配がありません。**従来のものより**密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長い**のが特徴です。通常のヒアルロン酸は¥50,000です。

¥150,000

プロテーゼ挿入

I型プロテーゼを使用（隆鼻術）



鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。**半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。**施術時間が30分と短いのも特徴です。

¥350,000

さらにバランスのとれた 小顔を目指すなら

メソシェイプフェイス



小顔専用脂肪溶解注射

腫れを抑えて痛みが少ない

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。

両頬1回 ¥60,000

あご下～フェイスライン1回 ¥60,000

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間～4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

(プチ小顔術) 1回 ¥150,000

レーザー脱毛

痛みが少ない



従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。

両ワキ 初回5回目までの1回毎 ¥14,000

1年間フリープラン ¥70,000

痩 身

部分やせも可能

ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000～¥570,000

イタリアンメソシェイプ（脂肪溶解注射）

ハガキ大1部位1回 ¥30,000

PRICE LIST

目

- 目頭切開……両目¥250,000
- 眼瞼下垂…… 通常施術 両目¥700,000
- 垂れ目形成……両目¥250,000

美 肌

- ホクロ除去 1個¥2,000～¥150,000
- ニキビ治療(フォトフェイシャル)顔全体¥30,000
- 毛穴(フラクセル2)顔全体1回¥150,000

りんかく

- あご注射整形(ヒアルロン酸)¥50,000
- あごプロテーゼ挿入……¥350,000
- 脂肪吸引(頬・あご)……各¥280,000

バスト

- 注射式(マンマリーヒアル)10cc¥70,000 (名古屋・大阪)
- プロテーゼ挿入……¥1,000,000
- 乳輪黒ずみ除去¥30,000～¥32,000

ワキガ・多汗症

- ボツリヌストキシン注射 (ワキ・手のひら・足の裏)……各¥150,000
- クイック法……¥150,000
- ミラドライ……両脇1回¥350,000 (東京・名古屋・大阪)

ピアス

- 耳(指定ピアス持ち込み)……1ホール¥1,000
- へそ・耳軟骨(ピアス込み) 各1ホール¥12,000

歯 科

- オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
- 審美義歯……¥150,000～¥600,000

施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。

高須クリニック 検索

高須幹弥 オフィシャルブログ

ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ！

http://ameblo.jp/drmikiya

＊料金は、すべて消費税抜きの価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。
＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。＊この料金表は、平成29年12月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科

高須クリニック

美容相談 0120-5587-15 (9:30～22:00)

歯科相談 0120-4180-86 (9:30～19:00)

歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。

年中無休・予約制・ローン・クレジットOK

http://www.takasu.co.jp

ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。

東京 地下鉄千代田線 赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244

横浜 JR横浜駅西口より徒歩1～2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187

名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
歯科直通 052-533-4188

栄 地下鉄 栄駅 1番出口より徒歩1分
名古屋市中区錦 3-17-10 錦三ビル7F
052-971-6650

大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F(南館)
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

PART 1 自己啓発系

色とりどりの経験から悟りを開いたお姉さんたちの「好きを貫く」セオリーをご紹介★　成功のコツにも注目😊

姉(シスター)ウォーズ★

～14人の伝道師とフォースの覚醒～

新しい私にステップアップキャンペーン★

かのジェダイの如く己の道に迷える読者たちに14人のマスターが「好き」を究める極意を伝授！

出会いの季節にありがちな「趣味や特技は何？」という質問、あなたはパッと答えられますか？　このコーナーでは人より1歩抜きん出た趣味や特技を究めたお姉さんたちに密着。彼女たちのノウハウが皆様にとって新しい道を究めるためのヒントやきっかけになりますように✧

PHOTO_Satoshi Ohmura　**HAIR&MAKE**_Anri Mitsuishi,Chiharu Koya[MERI,NANA] **EDIT&TEXT**_Hironeko-A



人の輪をつないで世界を広げる伝道師 早川沙世♥

好きな人同士が仲良くなれば人生さらに楽しくなるはず✧

つなぐというよりは普通に好きな人同士を会わせてるだけ。でもそこで人に感謝されることは確かに多いかも！　沙世的には周りの人同士が仲良くなってくれたら嬉しいって感じなんだけどね😊

早川沙世
専属モデル（34歳／東京都）
独身・息子1人

この道を究めるメリット★

とにかく楽しい♪

やっぱ自分が楽しいからだよね😊　好きな友達同士が仲良くなるのって嬉しくない？♪　それをきっかけに周りの環境がよくなれば、より嬉しい♥って感じ😊✧

人に喜んでもらえる★

「一緒に仕事したらこうなったよ」とか「いろんな人を紹介してくれてありがとう」って。そう言ってもらえるだけでよかったって思える♥



人の可能性を広げられる♥

仕事の場合は「同じような業種だし1回つなげとこう」みたいな★　それを機にその人たちの仕事や人脈の幅が広がれば「おっ✧」て感じ。

私が伝道師になれた秘訣★

人が好きだし好きな人ほど大切にしたいと思うから

人が好きだし人としゃべるのも好きだから…かな？(笑)。特に何かを意識してるわけじゃないんだよね😊　単純にどこかで大切な人同士が関わってくれたら嬉しいなって。ただそれだけ✧



沙世流♥ 究めるための極意5カ条！

人に偏見を持たない！

家の事情が複雑だったから子供の頃は「あのコのお宅は～」的な大人の目が嫌いだった。あーゆー大人になりたくないという想いが今も残ってる😾

自分のイメージにこだわらない♪

沙世ってツンとした印象に見られるから素を出すと大体驚かれる(笑)。でも「面白かった」と思ってもらえたほうがお互い楽しいし次につながりやすい♪

上辺だけのつきあいはしない！

陰口をたたかずに、面と向かってダメな部分を指摘してくれるのはやさしさだと思う。そういう人を大切にしてるし沙世もそういう人でありたい✧

周りを大事にする心の余裕を持つ

余裕がないと「自分が」「自分が」になりがち。それだと経営者としても人をまとめたり育てたりできないし、人を幸せにすることも難しいと思う★

すべての出会いを大事にする

いろんな人に会って刺激をもらったほうが人生楽しくなると思う✧　屋台でたまたま会った人と飲むとかその場限りの出会いでも楽しければよし😊



この道を究めたい人へのメッセージ♥

人をつなぐことの前に相手の幸せを考えよう

人をつなぐからどうこうじゃなくて、相手に対していいと思えることをしてれば十分じゃない？　大切な人の幸せのきっかけがどんなことかを考えて動けば、自分にできることが見えてくると思うよ😊



夢を根性でつかんだ"成り上がり"系伝道師 杉山佳那恵♥

広い人脈と巧みな話術で夢も人生も逆転勝利★

基本的に人生ギャンブルだと思ってるんで、ウジウジ迷った時ほど「行ったらんかい！」と気合いで行動♥　宝くじを買わなきゃ当たらないのと同じ！　くすぶる期間が長くても失敗しても本当にやりたいことだけは諦めない😊

杉山佳那恵
専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし

佳那恵流♥ 究めるための極意5カ条！

やると決めたらまず行動★

やりたいことがあるなら気持ちがアツイうちに動くべき！　成功も失敗も動かないと見えてこないからね。山登りと同じで自力で登り詰めるしかない★

自力で営業をかけまくる！

片っ端から広告代理店を当たって名刺交換＆「仕事くれませんか？」と営業♪　飲みに行く時も自分の資料を携帯して仕事に繋がりそうな人に配ってた😊

特技は積極的にアピール

「こんなことできます」「こういうの好きなんです」ってアピールが仕事につながったことも★　やりたいと思ったことほど言い続ければ現実に近づく✧

目先のカネに惑わされない！

どんなにいい仕事をくれる人でも色恋を求められた時点で全部切った！　仕事が減ればそりゃ焦るけど、根性で探し回ればなんとかなる😊　そこも勝負や！

時には引き際を見極める😾

私が引き際だと思うのはモデル以外の畑に挑んでみたものの、能力的に難しいと実感した時。粘り強さも大事だけど本当にムリなら手を引く潔さも必要！

この道を究めるメリット★



なりたい自分になれた

勢いだけで大阪から上京したけど念願のモデルになれた★　雑誌の専属やTGCに出るという夢も叶った✧

人の苦労や痛みがわかる

私も成功するまで苦労したから、頑張ってる人のもどかしさや辛さが痛いほどわかる！　人の気持ちに気づけない大人にならずに済んでよかった★

メンタルが強くなった

元々男っぽい性格だけど、人生を切り開くうちによりたくましく進化♥　いろんな経験を経て人を見る目も身についてきた✧

私が伝道師になれた秘訣★

1 悔しさをバネにした!!

成功する前は足元を見られてナメた応対をされたことも💧　絶対に見返すという復讐心と、応援してくれてる家族や友達の顔を思い出してふんばった！

2 貧乏でも生活を変えなかった

上京時の全財産は13万円。生活レベルを落とすとそれなりの収入で満足しちゃうから、彼氏ができるまでは家賃11万円の部屋で生活！　自分のやる気をあおってた。



この道を究めたい人へのメッセージ♥

現状に不満があるなら常に上を目指して動け

どこにチャンスがあるかわからないから、どんなお誘いにも顔を出したほうが絶対お得。人脈を広げるうちに夢をつかむ手段や居心地のいい場所も見つかるはず😊





生きるために美を磨く 私にはそれしかない！

美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

コンプレックスを打ち砕く ハングリーな美の伝道師 真優川 咲♥

私にとって美とは生きること！ 磨かないと外見も性格も保てないし、たぶんきっと仕事もなくなる 生まれつきを全部変えるのはムリでも、極限まで理想の自分に生まれ変わりたい♥



この道を究めるメリット★

自信がついて内面から輝ける★

自分磨きを頑張ったら褒めてもらえて自信がついた仕事も増えた✧。 周りの環境や価値観も変わってより幸せを感じられるように

ちょっとした不調に動じない

いろんな美容法を試してきたから健康的に身体を絞るコツや、肌を回復させる方法もお手の物♪ おかげでストレスも軽くなった✧。

理想の自分に近づける♥

少し身体が変わるだけでも気分が全然違う！ コンプレックスもマシになるし、自分の理想に近づけた達成感って何よりも気持ちいい♥



私が伝道師になれた秘訣★

コンプレックスだらけで自信がなかったから！

コンプレックスを抱えて生まれてきたからこそ、キレイになりたいとか努力しなきゃという想いを強く感じながら生きてきた。生まれつき美人で自分に満足してたら今の私は存在しない！✧。

この道を究めたい人へのメッセージ♥

本当に変わりたいと思うなら努力すべき！

「変わりたい」止まりの人は本気度が弱いんだと思う 美の効果って本当にすばらしいよ✧。 死ぬ気で努力すれば違う世界が見えるし内面からも幸せになれるから一緒に頑張ろう！



咲流♥

究めるための極意7カ条!

明確なイメージを持つ

ただ「ヤセる」より「ヤセたらモデルに応募する」とか具体的な目標を持つ。自分磨きってイメージが大事だから「こうなる」って強い意識と根性で自分を洗脳する！

やる気スイッチを見つける♪

やろうと思っても強い気持ちが起きない時はどうしようもない 私の場合は雑誌や憧れのモデルを見たり、旅行とかで太ってヤバイと感じるとスイッチが入る！

1日100回くらい鏡を見る

人に存在を指摘されるシミや小ジワは私の中では末期状態！ 自分で鏡を凝視した時にうっすら気づく程度ならまだ改善できるから、早めに気づくことが大事！

身体にムリなことはしない！

若い頃は不健康なダイエットに没頭してたけど、今は年齢的にムリすると病気しちゃう 程よい筋トレとバランスのよい食事で身体の中の健康美もキープ✧。

達成したら自分にご褒美

自己満とはいえ自分のためだけだと努力にも限度がある。好きな人に褒めてもらうとか達成したらカツ丼食べるとか、小さなご褒美を設定してモチベを上げる♥

1人の時間を持つことで自分を追い込む！

毎日友達と遊んで幸せだと満足しちゃうから、あえて誰にも会わない日を作って原点を見直す。最初の頃のハングリーな気持ちに戻ることで自分を奮い立たせる。

人の評価や失敗を恐れない！

美の追求といっても世界基準があるわけじゃないから、最終的に自分が満足できれば十分。失敗してもその経験は絶対に自分を高めてくれるからやらないほうが損！



きっかけは軽い気持ちでも長く続ければ財産になる✧

ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

結果を出せる自分に近づく ストイックな継続の伝道師 RIRI♥

ポール歴は現在2年★ 10代の頃に趣味で習いだしたダンスの延長で始めたんだけど、他のダンスと同様だんだん究められてきた✧。 好きなことを続けたらそれが仕事になったって感じだけど、好きだからこそ結果が出るまで頑張れたんだと思う♪

この道を究めるメリット★

好きなことで結果が出せる♥

地道でも続けていけば何かしらの結果が見えてくる♥ ダンスでも英会話でも、ちょっとした上達を実感できるとめっちゃ嬉しくなる♪

人生の引き出しが増える★

性格的に「やるからには手を抜けない」とか「ある程度までやる」ってことが多いのもあるけど、経験の数だけ未来の可能性も広がる。

自分との向き合い方がわかる

ひとつのことを長く続けていくと、自分の性格とかやる気の出るパターンが見えてくる✧。 体質や自分に合う練習法もわかるので効率も上がる♥



私が伝道師になれた秘訣★

❶ 負けず嫌いな性格！

負けず嫌いというか中途半端が嫌い。ゆるくなるならやらなくていいと思っちゃうから常に全力投球！ 友達にもアスリートみたいな性格って言われてる♥



❷ やりたいことのジャンルの中で新しいことを始めた

気分を変えたい時はトレーニングやアクロバットなどダンスにつながるものにトライ✧。 ダンスのスキルアップにもつながるから一石二鳥♥

❸ 自宅に練習場を作成

ポールを究めるために先行投資★ 自宅に設置したステージポールは10万円くらい♪ 初心者の頃はこれでめっちゃ練習しまくった！



この道を究めたい人へのメッセージ♥

心から打ち込めば上を目指すのが楽しくなる

向き不向きを決めるのはある程度の結果を出してから。努力の成果を試す場を持つとやる気も続きやすいよ 常に上を目指す意欲もマスト。少しでも成果が出ればより楽しくなるよ★



RIRI流♥

究めるための極意7カ条!

言い訳せずにやる！

大人がやりたいことに使える時間ってすごく貴重。だからこそやるなら全力で打ち込めるものを選ぶべき。ダラダラやると長続きしにくいから、集中力も大切に★

レベルの高い場所で劣等感を刺激！

練習だけじゃサボるから最初の頃からショーに出てた。ヘタだと自分に嫌気がさして悔しいんだよね✧。 その想いを糧に必死に練習して結果を出せるよう頑張った。

人の2倍のペースで取り組む

早く覚えたかったし、他の人と同じペースじゃ追いつけないからショーの仕事や家のポールで毎日練習。おかげで通常1年は練習が必要な技術を3カ月でマスター

達成すべき目標を決めておく★

プレッシャーにならない程度に「この技ができるまでは続けよう」って決めたほうが頑張れる。私の場合はどんどん上を目指したくなって今に至るって感じ♥

自主練の孤独な時間にも耐える

ひとりの練習って超つまらないし辞めたくなる時もあるけど、続けるうちに結果がついてくる✧。 仲間にも褒められるし嬉しいことしかないからやって損ナシ！

サボれない理由を作る

ジムでもレッスンでも予約を入れて、行くしかない状況にセッティングしちゃう♪ 人との約束だし相手を裏切れないから、私の場合は性格的にサボれなくなる。

心から楽しめなければ辞める！

辞めたら辞めたで何かある★ しがみついてまで辛い思いをするなら次のことを探したほうが絶対いい。今はムリでも準備さえしとけばいつでも再開できるから



やわらかな包容力で愛を深める“メス力(りょく)”の伝道師
神崎メリ♥

メス力(りょく)ブロガー(37歳/東京都)
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

相手を立てて大事にするのが愛される女になる秘訣♥

前の結婚生活でつまずいたのを機に、自分の良くない部分を見直したり男性心理について勉強し始めたのがメス力研究の始まり😊　このメソッドが悩める女性のヒントになれば幸いです♥

この道を究めるメリット★

好きな男性に愛される♥

再婚してからはケンカも険悪なムードも皆無✧　男性目線で物事を考えるクセがついたらイライラしなくなって、不満もガマンもなし😊

精神的に自立できる★

男の人にお姫様扱いを求めたり自己顕示欲をぶつけなくても平気になる★　ネガティブな重い女を卒業できるから愛され度もUP😊

男を育てる力が身につく

いい男は大抵人のものだから、まぁまぁな人材を自分にフィットする男に育てるのが近道♪　メス力を活用すれば絆も深まる♥



私が伝道師になれた秘訣★

男性心理をとことん研究しまくった！

まず恋愛心理本を何度も読んで男性心理のパターンを学習。男性目線で物事を考える練習をしたり、女性特有のマイナスな行動をやめたら男性の態度がどう変わるかも日々実践してた！

メリ流♥

究めるための極意6カ条!

「私が私が」にならない★

まずやっちゃいけないのが女王様になること。「私が私が」とか「女だし得したい!!」って強欲さを前面に出しても何もうまく行かない。一歩引くことを覚えて😼

相手の目線で物事を考える

男と女は宇宙人レベルで思考回路が違う。あと男は女と比べて言葉や想像力が足りない傾向にあるから、イラッとした時ほどなぜ相手がそうしたかを考えてみて✧

カンペキを求めない

自分が働かなくてもセレブな生活ができてイケメンで、すべてがパーフェクト…なーんて男は存在しない💧人を好きになるというピュアな気持ちを思い出して！

ネガティブをやめる★

グチっぽかったり何でもネチネチ人のせいにしてる女って同性から見ても魅力がない😼　幸せは自力でつかむものって思考でいたほうが男に大事にされるよ😊

恋愛と別の世界を持つ

心のモヤモヤをぶつけられれば運動でも料理でもなんでもOK！　自力で心を満たしてバランスが取れるようになれば、男性に依存したり求めすぎる場面が減る😊

「何様？」な女にならない😼

一番の禁句は「なんでわかってくれないの？」とか「私がこれだけやってるのに」と見返りを求める発言。自己顕示欲やイライラを出しすぎると男の人も萎えちゃうよ！



メス力(りょく)とは?

愛し愛されるための隠し味♥

重要なのは相手を受け入れるしなやかさと人を立てる強さ、何事も押しつけない謙虚さ。これらを磨くことで自分と相手を幸せにする神崎メリ流恋愛メソッド、それがメス力です😊✧

この道を究めたい人へのメッセージ♥

男を立てる方法とは相手を喜ばせること

自分が一歩引いたりさりげなく相手に花を持たせたりで男の人をカッコつけさせてあげるの。感謝される＆大事にしてもらえるから愛も深まる♥





この道を究めるメリット★

ストレスなく大人系にシフトできた

妊娠したらお腹の子供のことが第一になって、自分のことは気にならなくなった♥　面倒だとか抵抗を感じることもありませんでした😊

肌や体が丈夫になった♪

食事やスキンケアをオーガニックに替えたら風邪をひきにくく＆ニキビもできにくくなった★　素材の味の違いも若干わかるように✧

常に主人にかわいいと言ってもらえる♥

自分が優柔不断なので服のチョイスは主人にお任せ♥　ハデかな？と思う服もあるけど、似合うって言ってくれるので愛用してます♥



ちなみに…
旦那様の服選びのポイントは？

黒髪でキレイでかわいいのに大人っぽくハデな顔立ちが引き立つようハデめの花柄ワンピを。細いラインが生きるよう足元は形のキレイなブーツを選びました！





ともにハデな時代を歩んできたのもいい思い出✧　人はこうして大人になるんですね♥



金髪の姫系→黒髪の清楚系へイメチェンとオーガニックの伝道師
寿リリカ♥

会社オーナー兼投資家(30歳/東京都)既婚・娘1人
寿リリカさん

愛する主人のサポートでイメチェン後も迷いなし♥

自分だけの人生なら落ち着くなんてありえなかったし、目的のないイメチェンなら微妙にハデさが残ってたと思います(笑)。「娘のために」という気持ちが生まれたら見た目も自然と大人に♥

リリカ流♥

究めるための極意4カ条!

主人が良ければすべてよし♥

昔から世間の目より主人の好み♪　姫系の時も大きいリボンやフリフリを「かわいい」って推してくれてたし、黒髪の今も毎日褒めてもらえるのでそれで充分♥

変えられるものは全部オーガニックに



娘の将来のために食材はすべて九州から無農薬のものをお取り寄せ。基本薄味だけどムリすると続かないので、大人だけ適度に味を足すようにしてます。

変化を素直に楽しむ

娘の成長とともに変わる好みや価値感を楽しめているのもストレスを感じない秘訣かも。最近は子育てに余裕が出てきたので、久々に髪色を変えようか迷ってます♥

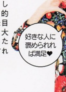
たまにはジャンクな食事も楽しむ♪

娘がいないときに主人と息抜き感覚で♥　娘が大きくなってこの味に出会う日がきたら好きなようにさせてあげるつもり★　それまでは大人だけで楽しみます😊

この道を究めたい人へのメッセージ♥

周りの声に左右されず目的を持てばブレない

「自分が何のためにどうしたいか」って明確な目的ができれば生活も見た目も自然と変われるから大丈夫😊　服選びに迷った時は好きな人に相談すれば失敗しないと思う♥



私が伝道師になれた秘訣★

娘のことを最優先に考えられたから

根拠はわかりませんが妊娠中の髪のカラーリングが子供の将来に影響を与える可能性があることを知って黒髪に。髪色を落ち着かせたら自然とハデなメイクや姫系の服も卒業できた♥







エステティシャン
水原 乙さん
(28歳／埼玉県)独身・子供なし

物語を通じて成長できるし気持ちの整理にも役立つ★

乙流♥

究めるための極意4カ条!

日頃から本を読む習慣をつける♪

まずは本を通して知らない世界をのぞいてみるつもりで★　読むうちに読書が習慣づくし速読のコツもつかめてくる。本の面白さも実感できるようになるよ

本を読むときの視野を広く保つ

イメージは→の桃太郎の文章。水色の○で大きく囲んである部分が普段私が本を読む時に見てる部分。文字単体より全体を見て、目線を動かしながら読む感じ✧

要点がわかりやすい本を選ぶ★

例えば自己啓発本ならポイントの文字だけ色が変わってる本を選ぶとか♪　最近の本は工夫されてるから、要点をつかむ練習になりやすいものもたくさんある

複雑な心理描写の本は読みすぎない

ハマり症の人ほど影響を受けやすい。私も以前、哲学書を読み続けたら自分を見失いそうになった💧　読むならいろんなジャンルの間に軽く挟む程度がブナン！

＼ 本選びで迷った時は ／

目次やあらすじで選ぶとハズれにくい

実用書は目次や前書きで興味がそそられるものを♪　小説は結末が残念な場合もあるから、あえて最初と最後だけ先に読んでから決めることも

この道を究めるメリット★

どんなジャンルの本にも挑戦できる!

どんな分厚い本もサッと読めるから難しい本に対する警戒心がなくなる　いろんなジャンルを読むことで知識や言葉の幅も広がる✧

質の高い男性との出会いが増える♥

経営者とか上の立場といった男性ほど読書が趣味の女性が好き♥　本の感想から会話が広がることも多いから出会いにも十分役立つ♥

知識が増えて会話力が上がる♪

物事の要点をつかむのがうまくなるから会話の流れもスムーズ★　言葉のストックも豊富だから伝わりやすいし、会話の質も高まる

速読のコツ **すべての文字を読もうとしない**

要点となる文章(↓では黄色い部分)を読んでいけば十分内容がわかる★　気になる部分があれば前のページに戻ってそこだけじっくり♪　それ以外は流し読み

むかしむかし、あるところに
じいさんとおばあさんが住んでい
ました。
おじいさんは山へ芝刈りに、お
ばあさんは川へ洗濯に行きました。
おばあさんが川で洗濯をしている
と、ドンブラコドンブラコと大き
な桃が流れてきました。
「おや、これは良いおみやげにな
るわ」おばあさんは桃をひろいあ
げて家に持ち帰りました。
そして、おじいさんとおばあさ



知識を短時間で吸収する 速読の伝道師 水原 乙♥

ハードカバーの小説なら1時間半あれば読破★　最近は忙しいから月に9冊程度しか読めてないけど、1度読んだ本の内容は大体覚えてる♪　知識の幅も広がるし語彙力もつくから会話にも役立つ

PART 2 特技系

好きもとことん究めれば仕事や人づきあいに役立つスキルに✧ 誰でもできる始め方と、技の磨き方を伝授♪



私が伝道師になれた秘訣★

子供のころから本が大好きだったから♪

昔から本好きで、読んでるうちに速読が身についたって感じ★　あと読書の間だけは集中力が切れない、というか中断できない(笑)。一気読みだから余計早いのかも✧

この道を究めたい人へのメッセージ♥

読む習慣をつけるのが速読マスターへの第一歩



まず本を読むのを怖がらないこと　最初は小説からでもいいので読書を習慣づけてみて。面倒くささを乗り越えれば徐々に早く読めるようになって、本を読むのが楽しくなるから



北新地バー・ココムーン オーナー
まなかさん
(31歳／大阪府)独身・子供なし

ハモリは最高の接客術♪ みんなで楽しめて距離も縮まる

私が伝道師になれた秘訣★

1 ピアノやエレクトーンを習ってた♪

習い事で音楽に触れてるうちにハモりに必要な音感が鍛えられたのかな？　改めて思い返してみると、昔から大抵の曲はハモれてた気がする♥

2 素で歌うことが大好き♪

音楽やカラオケが好きだから人が歌ってると自然に「ふふふ～ん♪」って口ずさみたくなる✧　自分が前に出なくてもこれだけで十分楽しい



この道を究めたい人へのメッセージ♥

前に出るのが苦手でも盛り上げ上手になれる

楽しみながらお客さんを盛り上げて距離も縮まるから接客業の人には特にオススメ♥　うちの店でも従業員教育にカラオケを活用してるよ



この道を究めるメリット★

お客さんが喜んでくれる♪

接客業だから基本自分が歌うことは控えてるけど、お客さんが楽しんでくれるなら喜んで♥　相手を立てられるので仕事的にもめっちゃ便利♪

自分も歌ってて楽しい♪

声は抑えるけど普通に歌ってるのと大して変わらないからね　年々声がかすれていって普通に歌えないから、むしろハモリのほうが楽(笑)。

人との距離を縮めやすい♪

カラオケって普通の会話より仲良くなれる✧「この曲知っとる？」って会話で盛り上がったり「今度これハモろ」と次につながることも多い！



人を立てつつ場を盛り上げる ハモリの伝道師 まなか♥

なんで得意になったのかは自分でもよくわからないけど、長年の夜の仕事を通じて磨かれた部分は大きいと思う♪　昔から交友関係を築くのが苦手で困ってたけど、ハモリのおかげで輪が広がった気がする✧

まなか流♥

究めるための極意7カ条!

いろんな曲を知っておく♪

自分が歌う時のうまいヘタは関係ナシ　ハモれなくても曲をたくさん知ってるだけで場が盛り上がるし、楽しさのクオリティも上がる

合いの手を研究しておく★

歌ってる人が気持ちいい合いの手の入れ方とか手の打ち方とか種類はいろいろ♪　タイミングを意識することで空気を読む力も磨かれる✧

相手のクセに合わせてハモる

最初の1～2フレーズは聴きに徹して歌い方のクセを把握♪　難しい時はサビだけハモる★　ハモリにつられちゃう人もいるのでそこにも注意！

大声を出さずにさりげなく

自分の横で大声で歌われてもあんまり心地良くないじゃん　接客する側だし相手に喜んでもらいたいから、ハモりも程よいトーンを意識★

ハモれる相手かどうかは空気を読む

私の特技を知ってる人なら普通にハモるけど、それ以外のお客さんはその都度空気を読んでから。基本は流れで声をかけてもらうまで待つ♥

声が出ない曲はムリしてハモらない★

高い声のほうがサマになる曲もあるけど、最近しんどいからムリしない(笑)。ハモリとはいえ外すと歌ってる人の邪魔になっちゃうからね

ハモりに備えてのどあめを常備♥

いつハモリのお誘いが来てももいいように、のどのケアもぬかりなく♥　一番効くのは龍角散のど飴♪　店に常備してカラオケに備えてる

PART 3 趣味系

打ちこむ時間に差はあれど毎日を輝かせてくれる趣味は人生の宝物✧。より究めればその道のプロも夢じゃない😊



お店の開業を夢見る もんじゃ焼きの伝道師 根本弥生♡

コテの技術と腕を磨いて目指せ！もんじゃ屋さん

根本弥生 専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし

地元が下町だから昔からもんじゃ屋さんに行くことが多かったの♪　ある時とあるお店の職人さんのワザとコテさばきにグッときて、自分もこの道を究めたいと思うように😊✧

この趣味の最高なところ★

オリジナルもんじゃを作れる

王道のネタこそあるものの入れる具材も組み合わせも自由自在✧。無限大の可能性を秘めてるから、常に新しい味を追求できるし面白い♪

焼く時の動きがカッコいい！

次の行程に移る時も迷わないし手際がいい！そしてタタタタタッていう音とコテさばきがカッコいい✧。うまい人ほど早いし音もキレイ♥

好きな人との距離が縮まる♥

彼氏や友達との仲を深めるなら鍋よりも焼き肉よりも絶対もんじゃ！　おいしいし盛り上がれるし、技を磨けばパフォーマンスで一目置かれる😊



玄人っぽく見せるコツ😺



コテは背中同士を内側に向けて持つ😺　野菜はタテ長の山にまとめてから刻み、コテの背で両端から山の内側へ向けて折り返していくと焼き方がキレイに見える。

この道を究めたい人へのメッセージ♥

もんじゃが焼ければ人生もっと楽しくなる

もんじゃはいろんな具材と一緒に野菜もたっぷり摂れる栄養食。料理が苦手でもこれさえできれば上等。大人数でも盛り上がれるのでぜひ作ってみてください😊



弥生流♥

究めるための極意7カ条！

家ではフライパンで練習😺

鉄板を用意するよりも手軽だし、練習用だからこれで十分。フチがあるからうっかり汁が溢れないし、ひとり分を焼くのにもちょうどいい😊

プロの焼き方を見て勉強

本場・月島のお店で店員さんの動きを観察したり、YouTubeの動画を見てひたすら勉強★　粋なワザを目にしたら即家のフライパンで実践♪

自分の焼いてる姿を動画に撮って見返す✧

友達に撮ってもらった動画で自分の動きを客観的にチェック。プロの動きと比べて違うなって部分があればその都度反省😊　次に活かす！

土手はスプーンで広げる♪

中央に流した生地をスプーンの背で丸く広げられるとプロっぽい✧。あとコテでミスるとカッコ悪いけどスプーンならまだ許されるから（笑）。

野菜の刻み方も工夫する！

歯ごたえがほしい場合は大きめ、とろとろで食べたい場合は細かく刻むのがコツ♪　同じ具材でも食感が変わると違うおいしさが味わえる😊

具材の肉は先に焼いておく★

焼きすぎると固くなるから生地と一緒に焼いちゃうとおいしさ半減😿　下準備の時点でサッと火を通しておいて、良きタイミングで戻す♥

粉・水・ソースの分量を感覚で覚えられるよう練習

店を出す日のために今から特訓。目安は市販のもんじゃの素で分量通りに作った時の仕上がり。水分の多い具材を使った時の調整方法も研究中★

究められた秘訣★

あのワザを自分でも再現したくて熱中！

プロの店員さんの動きを目指して自宅で練習！　多い時は毎日。家でも外でも焼きすぎて太ったことも（笑）。味がおいしいのも究められた秘訣♥





一瞬の勝負に心を燃やす 格闘技観戦の伝道師 大城あい♥

叫んで泣いてストレス発散 爽快感がクセになる！

大城あいさん 美容室経営＆アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）独身・子供なし

格闘技イベント「Krush」のラウンドガールとして働いてた頃、当時からつき合ってた旦那さんの影響で試合を見る楽しさに目覚めた！　今も夫婦共通の趣味として月2回は必ず生で試合を観に行ってます♥

この趣味の最高なところ★

心のデトックスになる

人が戦うのを見て興奮するとか日常生活じゃありえない✧。超真剣に見ちゃうから周りから見てバカだと思われるくらい泣くけど気分は爽快😊

戦う姿に勇気をもらえる★

血まみれになるまで一生懸命戦う姿に毎回感動して号泣！　同じ土俵で考えるのは失礼だけど自分ももっと頑張ろうって意欲が湧く✧

気軽に会いにいける♥

席さえ取れればポンと行けるから、気になる選手の試合情報はマメにチェック♥　チケット代はイベントや席によるけど、大体1万円前後★





パンフレットは全部保管 ラウンドガール時代の物も♥

左上は今まで行った試合パンフの一部✧。右は私がラウンドガールをしてた時のもので、左下の赤いやつは昨年末のRIZINでGET♥



究められた秘訣★

旦那さんに格闘技の魅力を刷り込まれたおかげ♥

旦那さんはガチの格闘技ファン。最初は興味なかったけど旦那さんの解説を聞きながら試合を見るうちに私もハマっちゃった♥





この道を究めたい人へのメッセージ♥

今は若手のイケメン選手も多いよ♥

一度生で観戦したら絶対ハマるはず♥　まだ有名じゃない選手を発掘して見守るのも子育てしてるような感覚でめっちゃ楽しいよ♥





渋谷で大好きな選手と遭遇＆LINE交換♥

昨年末のRIZINで対戦したRENAさん＆浅倉カンナさん！　私も含め全員すっぴんだけど写真撮ってくれて感激✧。

あい流♥

究めるための極意8カ条！

好きな選手の試合は全部見る

見るほどにその選手のことを理解できるし好きになれる♥　←のRENAさんもそのひとり。偶然会った時に感想を話したら距離が縮まった✧

生の試合を観に行く★

テレビの中継もいいけど、まずは実際に会場に行って生の試合の迫力を体感すべき★　臨場感を味わったほうが絶対格闘技を好きになれる！

推しの選手を見つける♥

アイドル同様、推しのコがいると俄然楽しくなる♪　最近の推しは那須川天心くんと武居由樹くん。若くてかわいくて甥っ子みたいな感覚✧

選手データを脳内に叩き込む！

格闘技雑誌のFight&Lifeを毎号愛読。選手データやパンフレットも熟読してるから、選手の顔をパッと見ただけでプロフィールがわかる😊

選手のSNSもマメにチェック

インスタを見ると減量や体づくりの途中経過がわかる★　結婚したとか内面的なコンディションも知れるから、試合の勝敗を予想しやすい♪

あいの観戦時ルール

薄着＆荷物は少なめで😺

冬でものぼせるほどの熱気だからアウターの下は半袖★　置き場がないから荷物は小さいリュックのみ。足元は安定性のある靴がテッパン✧

髪型はストレートが定番

巻いても汗で取れちゃうからね😿　ほかは編み込みとかポニテとか♪　熱狂して髪がボサボサになったりするから帽子を被ることも多い😊

汗と涙に備えてタオル持参★

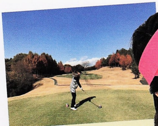
汗もかくし号泣するから欠かせない！　人が多くてホコリで目が痛くなることもあるから目薬もマスト😺　貼るホッカイロもあると最強♥

大人の社交場的スポーツ
ゴルフの伝道師
菜採 梓♥

初ゴルフは19歳。キャバのお客さんに誘われて行ったんだけど当時は面白さがわからなかった😅 でもおととし行きつけのスナックのママに誘われて再開してみたら楽しすぎてハマった♥ 今はスコア100を切るのが目標。

主婦&投資家(27歳/埼玉県)
既婚・子供なし
菜採 梓さん

人生もゴルフも一筋縄じゃいかないからこそ面白い✧



コースに出ると俄然ゴルフが楽しくなる♪



今は月に3回くらいだけど行けるなら週1くらいのペースで通いたい✧ 写真は埼玉県の平成倶楽部にて♥



初公開♥自宅のパター練習スペース

練習場じゃパターをやらないからその分家でちょいちょい自主練✧ いつかコースで結果を出せるよう地道に努力😊

梓流

新しい趣味を見つけるコツ★

誘われたら拒まずに1回やってみる♪

まずは軽い気持ちでトライ♪ やって楽しいと思えばハマれるから、先入観で好き嫌いしないようにしてる😊

この趣味の最高なところ★

緑に癒される

一面グリーンだから目にも心にも優しい♥ 空気もめっちゃおいしいし、非日常的な感じだからコースにいるだけで気分転換になる✧

交友の輪が広がる♥

同世代とは違う年代の人たちとコースを回りながらいろんな話ができるのが新鮮♪ プライベートだからより楽しいし視野も広がる😊

体力がつく★

10代の頃は体力がなかったから打って走っての繰り返しが辛かった(笑)。今はジムで鍛えてるから割と平気😊 長くやってるおじさまたちは昼も夜も超元気✧

終わったあとのビールも格別♥

やるからには上手になりたい！

究められた秘訣★

うまく行かないからこそ逆にやる気が出た！

毎回うまく打てるわけじゃないからこそ奥深いし、たまに成功すると「もっとうまくなりたい」ってテンション上がる😊 できない悔しさもバネになったおかげで集中して練習に挑めた♥

この道を究めたい人へのメッセージ♥

地位の高い人との交友関係が広がる★

ゴルフ好きには紳士や淑女が多い

ゴルフは普段なかなか関われないような人たちと、プライベートでつながれる貴重な場✧ 趣味を楽しみながらいい人間関係が築けるし、体力や根性もつくからオススメですよ♥

梓流♥

究めるための極意7カ条！

かわいいウエアで気分を上げる♥

ファッションもゴルフの楽しみの一部。かわいいデザインのものを見て「次はこれ着よう」とイメージすると練習のモチベーションもUP♪

ゴルフ場ならではの楽しみを見つける♥

例えばキレイな景色とかクラブハウスのランチとか♪ 私はゴルフに集中したいから休憩中は飲まないけど、終わった後の飲み会も楽しい♥

女性とコースを回ってみる♪

周りが男性ばかりだとペースについていけなくて焦るけど、女性となら飛距離も近いし気楽😊 初心者ほど女性と回ったほうが楽しめると思う。

ゴルフスクールに通う！

上手な人たちが「プロに教わらないと上達は難しい」と言うのを聞いて入門✧ 基礎からみっちり教えてくれるから大分ミスが減ってきた😊

家でパターの自主練★

実際にコースで打つのとは違うけど、距離感を覚えるだけなら家での練習も十分役立つ★ パターがかなり苦手だから早くコツをつかみたい。

コースで実践経験を積む★

練習場と違ってコースは足場が不安定な場所だらけ。練習ではできても本番ではできないってこともザラだから場数をこなしていくしかない。

ゴルフクラブの特徴を知る

コースに持っていけるクラブの本数には限りがあるので選択をミスると命取り！ 全部使いこなすことも大事だけどまずは特徴を知ることから😊

欲しいものを自力で生み出す
手芸&DIYの伝道師
鈴木りんか♥

超飽き性の私が小学生の頃から続けられてる唯一の趣味が手芸！ 何も続けられないことがコンプレックスだったけど、自分の人生に手芸があったことに気づいたら前よりちょっぴり自信がついた✧

歯科助手(32歳/埼玉県)
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

お店に売ってないものは全部自分で作ればいい😊

りんか流♥

究めるための極意6カ条！

不器用でも練習あるのみ！

小学生の頃は針を指に刺したり縫い目が雑だったりで大わらわ💧 手芸上手なコに嫉妬した反動でぬいぐるみを作りまくって腕を磨いてた✧

100均の材料でトライ★

最近の100均はいい材料が多い♪ 安いから思いつきで買っても罪悪感がないし、いろんなパーツを見ることで創作のアイデアも膨らむ😊

出来上がりを想像しながら作る♥

「どう仕上がるかな？」ってワクワクしながら作るのも手芸やDIYを楽しむコツ♪ 没頭することで気分も切り替わるからストレスも発散できる✧

設計図はあえて作らない★

設計図があると仕事っぽくてつまんない💧 決められた通りじゃなくて、その場のアイデアで作り上げてくほうが楽しいし感性も磨かれる😊

気が乗らない時は休む

なんとなくな気分で作ると仕上がりにムラがあったり、完成度が低くなるからムリはしない😊 少し間を空けたほうが納得のいくものが作れる。

商売にしようと考えない♪

コスパも悪いし商売にしちゃうとノルマに追われてストレス抱えそう💧 欲を出さずに趣味として割り切ったほうが飽きずに長く続けられる。

この趣味の最高なところ★

世界に1つしかないものができる♥

制作途中でアイデアを加えていくことが多いので、1点ものばかり✧ 毎回思いを込めて作りすぎるからか、愛着がわきすぎて人にあげるのが時々惜しくなる(笑)。

女子力アピールになる♥

手芸＝ハードルが高いと思う男の人が多いから、ちょっとボタンをつけてあげただけでもすごく感謝される♥ お守りを作ってあげたら半泣きで喜ばれたことも😊✧

プレゼントしても喜んでもらえる♥

あげる人の好みに寄り添えるのも手作りの特権♪ 姪っ子にキラキラの宝石箱とアクセを作ってあげたら「お姫様みた〜い✧」って大喜び♥

コミュニケーションにも役立つ♥



インテリア小物もお手の物なんです





右写真のアクセかけやフォトフレーム、上写真のサングリア風キャンドルも全部手作り♪ どれも15分くらいで作成。



好きな物が詰まった私のアトリエ♥

自宅のロフトが作業部屋♥ 材料とか工具とか作ったものであふれ返ってるから、友達に変人扱いされることも(笑)。

私が伝道師になれた秘訣★

1 根を詰めすぎない★

やる気が短期集中型。全力を出してはすぐ燃え尽きるから、あえてのめりこまないように。腹八分目くらいのほうが長く続く♥

2 お母さんが師匠♪

うちのお母さんは手芸の達人✧ 何でも既製品みたいに仕上げるほどの腕だから、うまくできない時はコツを教えてもらってる。

身近に師匠がいるから心強い♥

この道を究めたい人へのメッセージ♥

想像を形にする楽しさをぜひ実感してほしい

あなたもDo It Yourself！

自分で頭に思い描いたものを作って本当に楽しい✧ 工夫を凝らすのも完成形を見るのも幸せだし、大事な人を喜ばせることもできる😊 あと指先を使うので将来のボケ予防にもオススメですよ♥

奈々流♥

究めるための**極意4カ条!**

ヨガの終了後 2時間以内に打つ★

筋トレ後にプロテインを飲むのと同じ感覚。ホットヨガをやったあとも同じくらい吸収率がいいから、プラセンタの効果も倍増するらしい✧。

ヨガのレベルは体調で変える★

体調が微妙だったり筋トレ後の筋肉痛がひどい時は普段よりレベルを下げる予定。長続きさせることが大事だから物足りなくてもムリはしない★

毎日の習慣として定着させる♪

生活の一部になっちゃえば苦労もないし、続けることで結果も効果も早く出るෆ 病院が開いてる週6日はヨガ×プラセンタのセットに毎日通う♪

通いやすいスタジオを見つける♥

私の場合はスタジオと病院が店の近所だから営業前や休憩中などにサッと行きやすい♥ ヨガは通い放題だから1日2回行く日もあるよෆ



肌も身体も若返る✧ 35歳からの新・美容習慣

伊吹奈々さん
名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし

この趣味の最高なところ★

筋トレよりも辛くない♪

ヨガのレベルは体力ごとに選べるし、筋トレのような負荷も不要✧。「運動が苦手でも続けられる」とうちのお客さんにも大好評ෆ

顔も身体も乾燥知らずに♥

ファンデやボディクリームを塗らなくても全身しっとり♥ 自分で触って気持ちいいと思えるくらいの赤ちゃん肌に近づいてます✧。

睡眠不足でも元気もりもり♪

ヨガで吸収率が上がってるおかげで、疲労回復効果もハンパない！ 忙しい時期でもめっちゃ元気！ 睡眠不足？ 何それって感じ♥



くびれができてメリハリ感UP♥

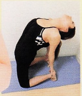
ウエストをねじるポーズが何回も入ってくるおかげで、筋トレでなくなったくびれが復活♥ 女性らしいやわらかな体形に戻ってきたෆ✧。

汗を流して冷え性も改善★

ヨガと岩盤浴の相乗効果でめちゃくちゃ代謝が上がるので真冬でも1日中身体がポッカポカ♪ 冷え性もよくなって毎日が超快適♥

筋トレとは違う筋肉が鍛えられる♥

身体の内側にあるインナーマッスルを鍛えたら筋肉の質がしなやかに✧。筋トレと組み合わせたらいいバランスの身体に近づけそう♪




時間があれば自宅でもヨガ

続けるうちにヨガの楽しさにも開眼✧。腹式呼吸によるリラックス感に癒されてます♥



究められた秘訣★

根がストイック&ハマり症だから♪

根がマジメなのと、「これ！」と思ったらとことんのめりこむ性格が吉と出たෆ 勧められたことを素直に試したことも究められた秘訣かも！



この道を究めたい人へのメッセージ♥

自分でも驚くくらい肌と身体が変わります

このセット、本当に負担が少ないんです！ なのにお肌がツルツルモチモチ✧。お店のお客様にも勧めたところ、みなさんとても気に入ってくれて今も20人くらい続けてくれてます♥

ヨガとの相乗効果に気づいた プラセンタの伝道師 伊吹奈々♡

35歳を超えたので「プラセンタを毎日打ってもいいよ」とお医者様のお許しGET！ 筋トレのお休み期間に始めたホットヨガとセットで続けてたら、全身の肌質が変わって疲れにくい身体に!!

tomato流♥

究めるための**極意7カ条!**

お手本にしたいギャルを見つける♪

私の場合は吉川ちえ・ちか様♥ 彼女たちに憧れて、メイクを研究したけど最初は濃くなりすぎて、目の周りがパンダみたいに真っ黒に(笑)。

ギャルな自分をとことん楽しむ

最初はコスプレみたいに感じる人もいるかもだけど、やってるうちに慣れるෆ 最初は変人扱いされてもそのうち個性として認めてもらえる✧。

偏見や固い考えに屈しない!

お固い環境で育ったので周りはギャルに対して否定的な人だらけ。私も最初は父に激怒されたけどメゲずにギャルを続けたら認めてくれたෆ

周りに驚かれても自分らしく

ハデな見た目にびっくりされても堂々と自分を貫く★ 人として正しく接していれば「実はいいコだ」ってわかってもらえる日がやってくる✧。

自分なりのこだわりを見つける♥

私の場合はネコっぽい感じのタレ目とバサバサまつげと直径のデカいカラコン、ピンク色の髪。自分の色をちゃんと出すために欠かせないෆ

ギャルの魅力を発信し続ける

少しずつ中国の女のコに「ギャルは男ウケ狙いじゃない」「自分を貫く姿勢がカッコいい」と認められるように。次は男性の意識も変えたい。

伝えたいメッセージを持つ

外見で自分を主張するのも立派な自己表現。勉強や社会貢献だけが人生のすべてじゃないෆ 好きなスタイルを楽しもうって伝え続けたい♥

この趣味の最高なところ★

性格がポジティブになった

ギャルに目覚める前は超人見知りで暗い性格だったけど、見た目を変えたら中身もめっちゃポジティブに進化ෆ 自信もついて、自分のことが前より好きになれました♥

いろんな人に話しかけてもらえる♪

ハデな髪色やスタイルのおかげで海外でも原宿でもしょっちゅう声をかけてもらえる♪ 興味を持ってもらうことで距離も縮まったし、いろんな系統の友達が増えた♥

インフルエンサーとして認められた♥

日中影響力TOP50に入るインフルエンサーとして、4～5年前からギャルファッションのマメ知識やギャルメイクをSNSに投稿★ 最初は変人扱いだったけど徐々にファンが増えてきた♥


目覚める前♥

当時は普通にファッションブロガーとして活動。黒髪だけどメイクは割と濃いめだった★




目覚めたあと♥

メイクや髪色を研究して自分らしいスタイルを追求♥ 最近はギャルメイクが着物やロリータにも合うことを発見ෆ

究められた秘訣★

ひとり旅を通じて私は私でいいと思えるようになった♪

高3の時の世界旅行でいろんな世界観を持つ人たちに出会ったり、ダイビングで広大な自然や魚に囲まれるうちに人の形は自由なんだ。周りを気にしなくていいんだと思えるようになりました✧。



日本のギャルの魅力を中国全土に広めていきたい

TOMATOさん
中国発ワールドトラベラー（25歳／東京都）独身・子供なし



この道を究めたい人へのメッセージ♥

ギャルな自分を楽しむのが第一歩♥

まずは自分のスタイルを見つけてギャルな自分をとことん楽しもう♪ そして「ギャルってすごく楽しい♥」ってことを発信していこෆ 最初は反応が微妙でも続ければ徐々にファンが増えてくから✧。



中国の女のコたちに日本の ギャル文化を広める伝道師 TOMATO♡

前号の中国人オーディションでグランプリを受賞したTOMATOです♥ 数年前から日本のギャル文化の楽しさや素晴らしさを中国に広めるために活動してます♪ 姉agehaでも頑張るのでよろしくお願いします✧。

LOVE 1 細眉・茶髪ロング ミニスカ＋厚底ブーツの アムラー時代♥

アラサーのほとんどが経験済み♥

「グレーやストライプのスーツに、血色悪めなリップが定番★」（伊吹奈々さん／36歳）、「髪はずっとロングでメイクもマネっこ♥」（sayakaさん／32歳）、「バーバリーのチェックスカートにタートルネックのファッションが思い出深い☺」（大城あいさん／30歳）、「ミサンガや厚底ブーツが当時の必須アイテム」（矢野ユウキさん／29歳）



You're my sunshine の頃

チビTにヘソ出しルックは当時の制服★



Body Feels EXITの頃

ヘルシーな黒肌に憧れてみんな日サロで焼いてた☺



Chase the Chance の頃

スタイル抜群でカッコよくて他の人にはない魅力の虜に♥



a walk in the park の頃

安室ちゃんが白メッシュ入れれば私たちも入れてた！



オリコン歴代最高の新記録を樹立♥



デビュー20周年を迎えて敢行5大ドームツアーを収録

LOVE 2 MCなしでぶっ通しの力強いLIVE!

最後までテンション上がりっぱなし☺

「『LIVE STYLE 2016-2017』でバリバリ歌って踊る、年齢を感じさせない姿に感動✧」（みきちゃそさん／32歳）、「ずっと歌って踊ってて、ガチのアーティストだ…って感動」（青木りえさん／32歳）、「最後にいつもより長く話してくれた『FEEL tour2013』も良かった」（葉月さん／23歳）、「ずっと歌い続けるパワーがすごい」（ミキさん／35歳）

このツアー中に通算500回公演を達成✧





"ステージこそすべて"な安室ちゃんが詰まった1枚！

LOVE 3 いつの時代もかわいすぎる♥

歳を取るごとにかわいくなっていく♥

「年齢を感じさせない部分と、時代に合わせて変化する部分が絶妙」（ちゃにさん／31歳）、「スタイル、顔、歌い方…、全女子が虜になるんじゃないかと思うほど魅力的」（わたあめさん／20歳）、「『NEW LOOK』の時の、ぱっつん前髪の安室ちゃんが好き」（あーちゃんさん／21歳）

ナチュラルなショートは衝撃レベルのかわいさ



20代前半



ボブ風のアレンジと赤リップが色っぽい☺

30代後半



ピンクパンサーとコラボしたガーリーstyleもキュート♥

20代後半



30代前半

ライブで定番のハーフツインをマネするコも多数♪

安室ちゃん

努力家で謙虚で、クールでカッコいいのに笑顔があどけなくて…。生き方、見た目、パフォーマンス、すべて大好き！　さみしいけれど、最後の日までカッコいい姿を楽しみにしてます♥

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno
COOPERATION_avex trax

歌詞に共感する曲♥Best3

1位
Love Story

2位
Chase the Chance

3位
Hero





Love Story：「歌詞の通り、好きだけど別れなければいけない時があり、ツラいけど前に進みたくてこの曲で自分を励ましてました」(葉月さん／23歳) Chase the Chance：「心が折れそうな時に聞くと、背中を押されて前向きになれる」(わたあめさん／20歳) Hero：「まだまだ自分は頑張らないといけないって思わせてくれる！」(晴香さん／34歳)

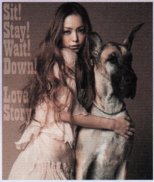
好きな曲♥Best3

同率1位
SWEET 19 BLUES

CAN YOU CELEBRATE?

Love Story





SWEET 19 BLUES：「19～20歳になる年頃の気持ちを歌ってるのが好き」（まいまいさん／33歳）CAN YOU CELEBRATE?：「休養から復帰した紅白がいつも鮮明に蘇る!」（aichoさん／33歳）、「結婚するって思ってた彼とお別れして、泣きながら聴いて強くなった」（sayakaさん／32歳）Love Story：「大人になってすごく身にしみる」（Angelさん／40歳）

4 LOVE 私たちの心を掴んで離さない曲LIST♥

あなたの曲を聴かない日はありません✨

歌いながら振りができるAngelさん（40歳）を始め、家を建てる時に安室ちゃん専用部屋を作ったくらちゃん738さん（38歳）、安室ちゃん専用スケジュール帳を作ってるわたあめさん（20歳）、部屋の一角に安室ちゃんコーナーがあるあんなさん（18歳）など、10代～40代がアンケートに協力してくれました。幅広く愛されているのを実感！

カラオケで必ず歌う曲♥Best3

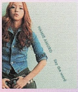
1位
CAN YOU CELEBRATE?

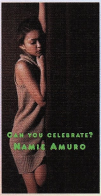
2位
Love Story

同率3位
Get Myself Back

Say the word

The Meaning Of Us





CAN YOU CELEBRATE？:「当時の彼と歌詞の通り、永遠を誓っていた」(伊吹奈々さん／36歳) Love Story:「歌詞に切なさが詰まってる。悩んでる時だったので思い出深い」(aichoさん／33歳) Say the word:「ダンスも好き♥」(芹澤明日香さん／34歳) Get Myself Back:「PVがかわいい♥」(猫娘さん／20歳) The Meaning Of Us：「PVの安室ちゃん見たさに歌う」(茜さん／23歳)

失恋の心を支える曲♥Best3

1位
Love Story

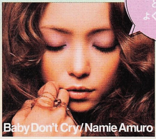
2位
Baby Don't Cry

3位
Get Myself Back

Love Story：「彼にイヤな思いをさせて、許してもらえることなく別れることになり、この曲を聴いて思いっきり泣いた」（あきえさん／23歳）Baby Don't Cry：「ふと流れると失恋を思い出す。思い出は思い出として、心に留めようと改めて思わせてくれる」(わたあめさん／20歳) Get Myself Back：「元気をもらえる」(Renyaさん／19歳)

失恋以外で落ち込んだときにもよく沁みる！

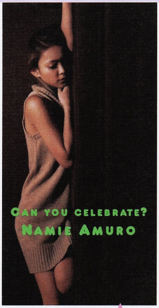




初めて安室ちゃんを見た10代から今日まで、
いつも元気づけてくれた安室ちゃん♡
25年分の感謝を込めて私たちの愛を捧げます♥

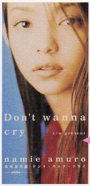
Dear...

←1995



'97
Single
CAN YOU CELEBRATE?
1997.02

「結婚式のBGMに使いました♥」（寿リリカさん／29歳）、「初めて買った思い出のCD。クールな顔も好き♥」（まいまいさん／33歳）



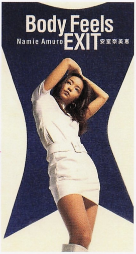
'96
Single
Don't wanna cry
1996.03

「振られた時、浮気された時によく聞いた曲。泣いてました」（伊吹奈々さん／36歳）、「ノリも曲も最高。元気をもらえる」（晴香さん／34歳）



'95
Single
Chase the Chance
1995.12

「アクターズスクールに通っていた頃。ダンスに真剣に向き合ってたからこの曲でつべこべ言わずやろうと決心」（RIRIさん／29歳）



'95
Single
Body Feels EXIT
1995.10

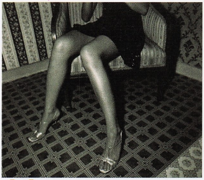
「マネして白いブーツを買った思い出の曲。落ち込んでもここから絶対に頑張ろうと思える!」（ダービー英恵さん／37歳）

1997年TOPICS

ミリオンヒットを飛ばし、10代シンガーとしては日本の音楽史上、初となるシングル・アルバム総売り上げ2000万枚突破を記録。

「まさにハタチ前、カラオケ行くたびに熱唱」（大城あいさん／30歳）、「安室ちゃんのことを歌っているようで好き」（玲さん／30歳）

「歌詞の、だけど私もほんとはさみしがりやで〜の部分に共感」（七海さん／35歳）、「思春期の自分に重ねてました」（レミさん／29歳）



'96
Single
SWEET 19 BLUES
1996.08



'96
Single
You're my sunshine
1996.06

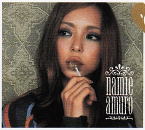
1977年 9月20日、沖縄県で誕生
1987年 10歳で沖縄アクターズスクールに入る
1991年 14歳、沖縄アクターズスクール内で「SUPER MONKEY'S」を結成
1992年 15歳で芸能活動スタート
1995年 シングル『太陽のSEASON』でソロデビュー。小室哲哉さんプロデュースの第1弾シングル『Body Feels EXIT』をリリース。次のシングル『Chase the Chance』では初のオリコンチャート首位、ミリオンセラーを記録
1996年 『Don't wanna cry』、『You're my sunshine』、『a walk in the park』がミリオンセラーを記録。2ndアルバム『SWEET 19 BLUES』はトリプルミリオンを突破。第38回日本レコード大賞で、『Don't wanna cry』で史上最年少で大賞を受賞

から今までの深い年表♥

曲も記録も快挙も数え切れないほど！　おかげで、どんな時も前向きになれました♥

←2004

Single
GIRL TALK / the SPEED STAR
2004.10



'04

2007年TOPICS

ドラマ主題歌『Baby Don't Cry』がオリコン・シングルトップ10連続獲得年数記録を13年に更新。女性アーティスト歴代1位の快挙。

2004年 初のアジア単独公演を開催
2005年 『MTV Video Music Awards Japan 2005』で最優秀R&Bビデオ賞、アジア最優秀パフォーミング・アーティスト賞の2冠を受賞。史上初の4年連続受賞の快挙を達成
2006年 ジャネット・ジャクソンなどの振り付け師として有名なシャーネット・ハードが『CAN'T SLEEP,CAN'T EAT,I'M SICK』の振り付けをしたことで話題に
2008年 ベストアルバム『BEST FICTION』が女性ソロアーティストとして28年半ぶりに6週連続首位を獲得。そのアルバムを引っさげて開催した『namie amuro BEST FICTION tour 2008-2009』では、自身最大規模、かつ女性ソロアーティスト史上最多動員数を記録
2009年 アルバム『PAST＜FUTURE』リリース。10〜30代の各年代でのオリジナルアルバム首位獲得は、ソロアーティスト初。アジア5カ国と地域でも音楽ランキング1位獲得は、日本人女性アーティスト史上初の快挙





'07
ALBUM
PLAY 2007.06

「当時小学生で、アルバムを初めて借りた曲。安室ちゃんカッコいい!　って心底思った」（はるさん／22歳）

「お人形みたいで最高にかわいい♥」（aichoさん／33歳）、「このときのメイクが好き」（kiiさん／22歳）



'08
BEST ALBUM
BEST FICTION
2008.07



'07
Single
Baby Don't Cry
2007.01

「歌詞の『いつか笑って話せる日が来るから』に救われてる」（あんなさん／18歳）、「MVの安室ちゃんが美しい」（Renyaさん／19歳）

2004年TOPICS

5月に台湾、および韓国・ソウルで初のアジアツアーを成功させ、動員数は約36,000人。翌2005年でソロデビュー10周年を迎えた。



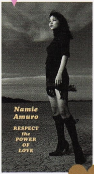
'04
Single
ALARM 2004.03

「ダンス部だった当時、振り付けして踊った★」（流河さちさん／31歳）、「自分が1番輝いていた時代を思い出す」（ちゃにさん／31歳）

2003

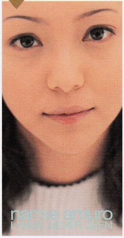
1997年 『CAN YOU CELEBRATE？』がダブルミリオンを突破
1998年 休養に入る
1999年 復帰
2001年 『think of me/no more tears』を最後に小室哲哉さんのプロデュースを離れる。20枚目のシングル『Say the word』では、自身初の作詞を担当
2002年 ファンへ向けたメッセージ・バラード『I WILL』をリリース。ZEEBRA・VERBALらとのスペシャルプロジェクト『SUITE CHIC』に参加。本格的にR&B、HIP HOP志向に
2003年 長期ライブツアー『namie amuro SO CRAZY tour featuring BEST singles 2003-2004』を開催し、13.5万人を動員

「カラオケで歌うと周りもいつの間にかノッてる」（Angelさん／40歳）、「復帰後の第1弾シングルでよく聞いてた」（エミさん／31歳）



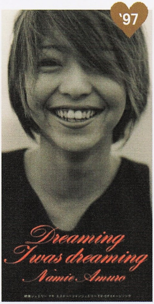
'99
Single
RESPECT the POWER OF LOVE
1999.03

'98

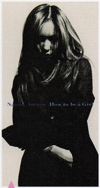


Single
I HAVE NEVER SEEN
1998.12

'97
Single
Dreaming I was dreaming
1997.11

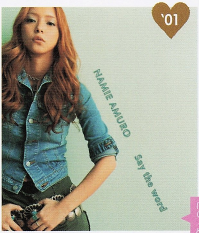


'97
Single
How to be a Girl
1997.05



「ワッフルヘアをマネしてました♥」（ダービー英恵さん／37歳）、「制汗剤のCM曲で、CMのかわいさに悶絶」（春奈さん／35歳）

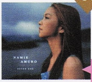
'01



Single
Say the word 2001.08

「前向きになれる歌詞」（くらちゃん738さん／38歳）、「旦那さんと何があってもこうでありたいと思った」（大城あいさん／30歳）

'00



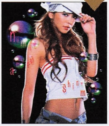
Single
NEVER END
2000.07

「小さい頃、母親の車でよく流れてた♥」（Renyaさん／19歳）、「歌詞に共感して1番泣いている曲だと思う」（あきえさん／23歳）

2001年TOPICS

小室哲哉さんから離れ、セルフプロデュースをスタート。2002年からは「SUITE CHIC」に参加し、音楽の幅を広げる。

'03



Single
shine more 2003.03

1998年TOPICS

休養に入るも、ベストアルバム『181920』、シングル『I HAVE NEVER SEEN』をリリース。『第49回NHK紅白歌合戦』で復帰。

LOVE 5

デビュー思い出安室ちゃん

デビューから25年、ブレずに自分のスタイルを貫いて第一線で活躍してきただけあって、楽

2018

2010年 『namie amuro PAST <FUTURE tour 2010』では、全80公演を成功させる
2011年 AI、山下智久らが出演したコラボレーションアルバム『Checkmate!』をリリース
2012年 9月16日のデビュー日に併せて開催予定だった沖縄での一夜限りの20周年アニバーサリーイベントが、台風16号の影響で中止に
2014年 自身初となるバラードのベストアルバム『Ballada』をリリース
2017年 ドラマ主題歌『Just You and I』を発売し、23年連続シングルトップ10入りを記録。2018年9月16日に引退することを発表。その後発売された『Finally』は、ミリオンセールスを記録
2018年 ソロアーティスト史上最多となる、約80万人動員の国内ドームツアー&アジアツアーの開催を決定

'14
BEST ALBUM
Ballada
2014.06



Single
Just You and I
2017.05



'14
Single
TSUKI
2014.01

「フラれてすごくショックだったけど、離れていても見守ってるし応援してるよ!って気持ちになれた曲」（さちょぱさん／18歳）

'17

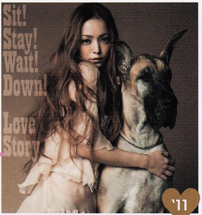




Single
BRIGHTER DAY
2014.11

'14

「別れた彼を忘れられなくて、歌詞がずしっと響く」（まいまいさん／33歳）、「落ち込んだ気持ちを優しく癒やしてくれる」（愛さん／30歳）



'11
Single
Sit! Stay! Wait! Down! / Love Story
2011.12

2008年TOPICS

ベストアルバム『BEST FICTION』で、史上初となる10代・20代・30代でのミリオンを達成。のちに『Finally』で更新。

「自分に2人の子どもができて、心に沁みる」（しやらしやんさん／23歳）、「彼氏からの着信音に設定してます♥」（pyontaaさん／22歳）

2017.11.8 On Sale



デビュー曲『ミスターU.S.A.』〜最新シングルまでに加え、パッケージ初収録『Christmas Wish』、新曲全6曲を含む、全52曲を収録★

ラストツアーをcheck!

2/17〜18 ナゴヤドーム
2/24〜25、2/27 福岡ヤフオク!ドーム
4/14〜15 札幌ドーム
4/21〜22、4/25〜26 京セラドーム大阪
5/2〜3、5/5〜6、6/2〜3 東京ドーム

'16



Single
Hero 2016.07

'11



「イヤなことばかり続いた時、『Tempest』を聞いていつかは終わりが来るって思えて前向きに頑張れた」（あきえさん／23歳）

Single
NAKED / Fight Together / Tempest 2011.07



「振り付けもカッコいいし、テンション上がる」（Angelさん／40歳）、「聴いてるとノリノリになれて胸さわぎがする」（RIRIさん／29歳）

'10
Single
Break It / Get Myself Back
2010.07



ファンにたくさんの笑顔を
与えてくれた安室ちゃん。
絶対絶対また会いたいです♡♡
（みーんさん／24歳）

安室ちゃんがデビュー
したとき私はまだ
産まれてないけど、
それでも私の人生、生活、
常にどこにいても
安室ちゃんはそばにいました。
歌声と一緒に元気や勇気を
届けてくれて本当にありがとう。
これからもずっとずっと、
私がおばあちゃんになっても
大好きです。（あきえさん／23歳）

いつも自分にストイックで
妥協しない姿にとても感銘を受けています。
もう好きになって何年も経ちますが、
一日も曲を聴かなかった日がないです。
（わたあめさん／20歳）

将来の夢を叶えて、
安室ちゃんと一緒に
歌って踊りたい!って思ってた!
（さちょぱさん／18歳）

今もこれからも
安室ちゃんは私の
Heroです。
（あーちゃんさん／21歳）

あたしがダンスを始めたいと思った
きっかけでもある安室ちゃん!
本当に今も昔もずっとスーパースターです!
寂しいけど、みんなにパワーと夢を
たくさんくれてありがとう♥
（RIRIさん／29歳）

こんなに好きになったアーティストは安室ちゃんだけです。
歌う姿、生き様、これまでもこれからも、ずっと憧れです!
大好きです!（葉月さん／23歳）

すごく愛に溢れた、
芯のしっかり通った人なんやなぁ。
安室ちゃんのファンである事を
改めて良かったなって思います。
安室ちゃんの選んだ道を、
これからも変わらず安室ちゃんのファンとして
応援し続けたいと思います!（まなかさん／31歳）

小学生の頃から憧れの安室ちゃん。
スタイル抜群、芯のあるカッコ良さ、
カッコ良さの中に見せる
かわいい笑顔、すごく好きです。
（まいまいさん／33歳）

最後はコンサート会場から
応援するので、
あと残りの7カ月
頑張って下さい!
（伊吹奈々さん／36歳）

いつまでも
私の永遠の歌姫。
（くらちゃん738さん／38歳）

最大級のありがとうを、
最後のツアーで安室ちゃんに
心から伝えたいと思っています!
安室ちゃんにもらった
パワーをムダにしないように、
これからも糧にして
生きていきたいです!
（みきちゃそさん／32歳）

もうほんとにほんとに
引退してほしくない
（Angelさん／40歳）

今まで色々な歌で元気をくれたり、
安室ちゃんみたいにかわいくなりたい、
キレイになりたいって思わせてくれたり。
今までたくさんありがとう!
（ありさん／24歳）

歳を取るごとにどんどん
美しくなっていく人は、
後にも先にも
安室さんだけだと思います。
いつまでも性格までかわいい。
女の鏡。そんな女性になりたい。
（青木りえさん／32歳）

青春をありがとう!
これからも安室ちゃんの思い出と
生きていきます。
（ダービー英恵さん／37歳）


今までのサプリメントで満足できないあなたに。
運動する時間がない、運動が苦手な方へ。
seventeenbust
セブンティーンバスト
11 Herbs × 8 Vitamins
フェヌグリーク
レッドクローバー
ブッチャーズブルーム
ブラダーラック
ローズマリー
レモングラス
金時ショウガ
GABA
マカ
ノコギリヤシ
ラズベリー
ビタミンA
ビタミンB1
ビタミンB2
ビタミンB6
ビタミンB12
ビタミンC
ビタミンD
ビタミンE
肌を整える
ホルモンバランス維持
理想のメリハリボディ
自分に負けない体内バランスづくり
体内除菌
高濃度成分配合
マルチビタミン&バストアップ サプリメント
セブンティーンバスト
seventeenbust.com



小悪魔
ageha
vol. 2
定価880円
大切なことなので何度も特集します。
女はやっぱり
顔が命♥
小悪魔
ageha
最新号は
好評発売中!


EmiOne
エミオネ
「来週、大事な日？
そのニキビで大丈夫？」
本田響矢クン
中島健クン
那須泰斗クン
簡単3ステップ
STEP1 洗顔
医薬部外品
汚れをためず、ニキビを防ぐ。
ケアをしながら、しっかり落とす。
肌の殺菌＋炎症ケア
有効成分
1.イソプロピルメチルフェノール
抗菌成分のひとつで皮膚への刺激が少なく、ニキビの原因になるアクネ菌を殺菌消毒し、炎症を抑制しながら毛穴をひきしめてくれます。
2.グリチルリチン酸2K
抗炎症作用があり、肌荒れを防ぐほか清浄に保ってニキビを予防します。
エミオネ薬用アクネケア
クレイホイップ
STEP2 殺菌
医薬部外品
3種類の有効成分でニキビを防ぐ。
思春期ニキビも、大人ニキビにもオススメ！
ニキビ菌の殺菌
美白・美肌
抗炎症
有効成分
1.ニキビ菌対策：イソプロピルメチルフェノール
2.美白・美肌：プラセンタエキス-1
3.抗炎症：グリチルリチン酸ジカリウム
エミオネ薬用プレミアム
アクネケアローション
STEP3 保湿
医薬部外品
乾燥からお肌をガードしながら
透明感のある美白に。
美白→保湿→ニキビ予防
有効成分
1.水溶性プラセンタエキス
美白効果がありメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐほかお肌に大切なミネラル等を豊富に含み皮膚の乾燥を予防します。
2.グリチルリチン酸2K
ニキビの炎症を抑え、皮膚にうるおいを与えて保護します。
エミオネ薬用ホワイト
アクネケアリッチミルク
わずか3日でツルツルに！翌週のバースデーイベントも成功！
3日後
れいら さん(24) キャバ嬢
見られる側だから、肌を気にする！肌がキレイな方がイイ！
4日後
のっぴー(24) YouTuber
GLITTER INNOVATION INC 営業時間 11:00〜18:00(平日)
株式会社グリッターイノベーション お問い合わせ TEL:027-395-4261
公式サイト http://emione.jp
EmiOne
エミオネ
エミオネ公式

あなたのお店や商品を姉agehaで紹介しませんか？



全国のコンビニ・書店に置かれます！

エステやネイルサロン、セットサロンなど、日本全国・美容関連企業様限定です♥

<"あなたの伝えたいこと"を4つの構成で読者に訴えます>

お店の魅力を余すところなく紹介できます！

お店紹介

あなたの店舗に取材し、姉ageha読者にその魅力をご紹介。オススメのメニューや店内・施術風景のカット、そして読者への特典等も掲載できます。

商品にフォーカスしたPRができます！

商品紹介

新商品や既に発売して時間の経った商品でもその特徴をしっかりと読者に伝えることで、再度の商品認知と理解を促せます。キャンペーン情報も掲載可！

サービスを提供する人を中心に構成します！

人物紹介

美容師さんやエステティシャンさんなど、あなたのお店で高い技術を持つ人材に焦点を当てたプロモーションができます。同業他社との差別化に最適！

イベントや催事情報を紹介します！

イベント紹介

これから開催されるイベントの告知が実施できます。エリア、実施規模、実施期間に関係なく、その企画のセールスポイントを編集部が抽出し、掲載します。

ご興味のある方は下記までお問い合わせください

medias(株) 03-6265-8581 info@mediasjp.com

受付時間：10:00-19:00(月・金)

・掲載料金は掲載スペースに応じて前後致します
・紹介するサービス及び商品については事前審査をさせて頂きます
・以下の業種は掲載不可となります
風俗、出会い系サービス、暴力、賭博、その他公序良俗に反するもの

東北仙台プルエクステ取扱いサロン

Bulansis Hair





Bulansis Hair

Bulansis Hair (ブランシス ヘアー)　宮城県仙台市青葉区国分町2-2-5-2F　TEL 022-261-5451　http://beauty.hotpepper.jp/slnH000220236/





肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?
新感覚のエイジングケア化粧水
イクスピュア フラレンシアローションで
透明感あふれるうる肌に
イクスピュア
フラレンシアローションとは?
注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。
しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!
使い方
1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。
EXPURE
FULLERRENCIA LOTION
イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)
お問い合わせ
株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666
PHOTO_Nobuyuki Sasaki


まとっているものは、彩り。
この瞳で違う私が、現れる。
1Day Color Contact Lens
ラヴェール
loveil®
KODA KUMI
Design produce
Caramel glow
キャラメル グロー
http://loveil.jp/
販売名　ラヴェール　プラス /1日使い捨てソフトコンタクトレンズ　1箱30枚入り　1箱10枚入り/販売度数(D)：0.00・-0.75～-5.00(0.25単位)-5.00～-8.00(0.50単位)合計25PWR/終日装用　DIA：14.4mm/単回使用視力補正用色付コンタクトレンズ/単回使用非視力補正色付コンタクトレンズ/医療機器承認番号：22600BZX00273A14　コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です。必ず眼科医の検査・処方を受けてお求めください。このレンズは1日ごとに新しいレンズに取り換えてください。1度目から外したレンズは必ず捨ててください。ご使用前に必ず添付文書をお読みの上、装用期間、取り扱い方法を守り、正しく使用して下さい。また、装用のイメージには個人差がございますのでご注意ください。少しでも異常を感じたら、直ちに眼科医の検査を受けてください。


ドールケーキ専門店
#Valentycake
ヴァレンティケーキ
海外で大ブレイク
創業1948年
Boulange PANSE
監修
茨城発
はっ
Instagram
Valentycake
#ValentyCool便
全国配送OK!!
お問合せ先
#Valentycake / TEL 0120-076-107



Hair Dresser
GALAXY
茨城で
派手髪やるならギャラクシー!
—『北関東発導入!』話題の最新プルエクステ取扱店—
Hair Dresser
GALAXY
店長&トップスタイリスト
桜井 雄太
Yuta Sakurai
[Hair Dresser GALAXY]
〒315-0035 茨城県石岡市南台 2-9-3
0299-57-6266
系列店
VTG eyelash
まつげエクステ専門店
つくば本店 / 土浦店 / 水戸店
赤塚店 / 石岡店 / 常陸大宮店
古河店 / ひたちなか店
小山店 / 栃木店
Material by VTG 宮崎店
Reverie by VTG 岡山店
プレミアムセーブル専門店
LAGOON
by VTG
研究学園店
エクステ専門店
ValenTine's Girls
土浦店 / 赤塚店
マツエク本舗
土浦店
VTG BEAUTY JAPAN
VIETNAM
Ho Chi Minh
NAIL SALON VTG
常陸大宮店
トータルビューティースクール



主婦の友社 ■主婦の友社コールセンター 0120-916-892 （書店様専用 ☎049-259-1122）
www.shufunotomo.co.jp ★書名コード（ISBN）を付記しました。ご注文などにご利用ください。



姉ageha11月号のご紹介で話題沸騰中！

美肌になれるお風呂！

ゴシゴシ体を洗いすぎるのはNG。
エステの如く美肌に、アナタのお風呂の文化を変える。

マイクロバブルトルネードシステム
ウルトラファインバブルシャワー付

ビルトイン（内蔵型）

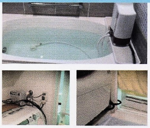


¥388,000（希望小売価格） ¥289,000（税別・別途施工費¥50,000）

据置型

賃貸の方はコチラ





¥358,000（希望小売価格） ¥289,000（税別・施工不要）

入ってみた感想♥
乾燥しないし肌の透明感が上がる！
お風呂上がりに何もケアしなくても乾燥しないし、心なしか肌の透明感が上がったような気がする♥　入浴するだけだから楽だし、我が家にも欲しい！

今なら、嬉しいプレゼント差し上げます。



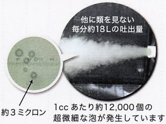
サッとる 湯あかキャッチネット
次に入る人の為に、マイクロバブルトルネードで浮いてきた汚れをすくう。



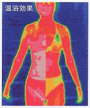
サイエンスレノグリーン
希望小売価格¥3,850（税別）相当
マイクロバブルトルネードのお手入れに、専用の強力洗剤。（3ヶ月に1度、1包使用）1年分（4包）プレゼント！



多くの芸能人も愛用。フジテレビ朝の情報番組「とくダネ!」でも紹介されました。







詳しい内容や体験動画のチェック、ご注文はWEBから。

姉アゲハ風呂　検索

販売元：株式会社Ｊアライアンス
http://microbubble-tornado.jp/
大阪市北区梅田1丁目11番4号大阪駅前第4ビル19階
06-6123-7040



アラサーお姉さん世代の
コンプレックス解消BOOK♥
対象年齢25歳以上!!
姉ageha特別編集
主婦の友ヒットシリーズ
定価680円
発売中!!
見た目と心の老化が止まる本できました♥
若かったあの頃よりも、
色気のあるメリハリBODYに!
重力に負けない!!
BBA(ババア)ヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!
人生変えるアラサー流Diet!!
「私以外、私じゃない」から自分と
向き合って、戦ったあの日々。
"コンプレックス解消＝(イコール)自己プロデュース力"
ママになったって、キレイでいたい
気持ちと努力の姿勢は変わらない!
姉mamaの産後ビューティ集中講座♥
食事に気をつけた! 運動も頑張った!
それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!
お姉さん世代の駆け込みBODYメンテ♥
年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で
「使い続けたら肌が変わった!」と
評判のリピ買いアイテムを総ざらい♪
神コスメランキング美肌編♥
美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露♥
○○しながら美容術44♥
いつか産みたいお姉さん必見!
妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている
今がそのとき! 今やろう♥
産める体づくりの始め方♥
ムダ毛、汗、デリケートゾーンの黒ずみ、ニオイetc…
大きな声じゃ言えない悩みの解消に役立つといわれる
秘密の美容法を集めてみました!
男子禁制
美容㊙報告会議
お近くの書店&コンビニでお買い求めください♥
発行/メディアス株式会社 発売/株式会社主婦の友社
㊔メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

最新 Entame 虎の巻

若いコとの会話にも困らない

エンタメ

Vol.21

2018年も気になる情報はココでチェック♡　モー娘。が20周年だったり、映画が豊作だったりと見どころいっぱい★

EVENT サンリオピューロランド





甘くてキラキラなスイーツピューロの世界♡

3/13（火）までの期間限定でスイーツとイルミネーションが楽しめる「スイーツピューロ」が開催中♪　サンリオキャラクターをモチーフにしたスイーツがあったり、フォトスポットがあったりと思わず写真に撮りたくなるかわいいポイントがいっぱい♡　シンガーソングライター奥華子さんのオリジナル楽曲が流れるプロジェクションマッピングなども楽しめる😺　幸せになれる夢のような空間だよ✧。㈾サンリオピューロランドゲストセンター　☎042-339-1111

MUSIC 菅田 将暉



日テレ系日曜ドラマ「トドメの接吻」主題歌

シンガーとしても注目を集めている菅田くんの3rdシングル「さよならエレジー」。2/21（水）発売！　2/20（火）からは初の全国ツアーもスタート✧。●通常盤（初回使用限定盤）¥926＋税　●EPICレコードジャパン

MUSIC 絢香＆三浦大知



2/14発売スペシャルコラボシングル！

作詞作曲・絢香で、同い年の2人がコラボした1曲「ハートアップ」が発売されるよ★　東京メトロのCMソングにも起用されていて、注目度抜群！　●CD＋DVD ¥1,400＋税　●CD ONLY ¥800＋税　●A stAtion

MOVIE 不能犯



新感覚スリラー・エンターテインメント

とある電話ボックスに、殺害依頼の紙を貼ると、引き受けてくれると噂の男、宇相吹正。ターゲットは確実に死に至るが、その死因は病死など、宇相の犯行は罪には問われない不能犯だった…。●配給／ショウゲート　●監督／白石晃士　●出演／松坂桃李、沢尻エリカほか　●2/1（木）全国ロードショー

MUSIC モーニング娘。20th



モーニング娘。誕生20周年記念のミニアルバム

愛の種（20th Anniversary Ver.）などOGメンバーと現役メンバーがコラボした新曲を含む全8曲を収録したミニアルバム『二十歳のモーニング娘。』が2/7（水）に発売♡　新旧織り交ざったアルバムは聞きごたえたっぷり😺　●初回生産限定盤（DVD付）¥3,704＋税、通常盤¥1,852＋税　●zetima

EVENT 東京スカイツリー®



スカイツリー展望台で楽しむDISCO空間

2/23（金）までの毎週金曜日と、バレンタインデーの2/14（水）に80年代、90年代のダンスミュージックが流れる大人の空間「SUPER SKYTREE® DISCO」を開催😺　有名DJやDJ Hello Kittyなど一目見たいゲストも週替わりで呼ばれているよ★　㈾東京スカイツリーコールセンター　☎0570-55-0634

MOVIE 犬猿



兄弟姉妹ならではの複雑な思いを描く

堅実な和成のもとに狂暴な兄が転がり込んできたり、姉の好きな和成が妹に横取りされたりと兄弟×姉妹の渦巻く感情を描いた新感覚ヒューマン・ムービー！●配給／東京テアトル　●監督／吉田恵輔　●出演／窪田正孝、新井浩文、江上敬子（ニッチェ）、筧美和子　●2/10（土）全国ロードショー

MOVIE 羊の木



心揺さぶる衝撃と希望のヒューマン・サスペンス

元殺人犯6人を過疎化が進んだ町で仮釈放させる、国家の極秘プロジェクト。そんな元受刑者を受け入れた小さな町で、あるとき死亡事故が発生し平和だった日常が狂い始める…。●配給／アスミック・エース　●監督／吉田大八　●出演／錦戸亮、木村文乃ほか　●2/3（土）全国ロードショー

MOVIE 今夜、ロマンス劇場で



映画の中の憧れの人が現実世界に現れて!?

映画監督を目指す健司がロマンス劇場で出会ったのは、映画から出てきたお姫様！　モノクロ映画から現れた美雪は色のある世界を体験しながら健司に惹かれていくが…。●配給／ワーナー・ブラザース映画　●監督／武内英樹　●出演／綾瀬はるか、坂口健太郎ほか　●2/10（土）全国ロードショー

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。（コピー可）

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上（上は年齢制限なし）**で、事務所未所属の方に限ります。**

全身のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	顔のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

切り取り

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時 2017年　月　日

名前　（　歳）　**電話番号**

住所　**職業**（職種を詳しく）

生年月日　年　月　日　**メールアドレス**

メスを使う施術　OK・NG　Instagram　Twitter

整形モニター　OK・NG

注射などのプチ整形　OK・NG　**趣味・特技**

自己PR

旬のニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

メイベリンやジルの新作に加え、機能性の高いドクターズコスメなど、春を先取る新作アイテムが目白押し♥　外はまだ寒くても今から春本番の準備を怠るべからず！

02



まるで落とせるマツエク!?　ふわっと上向きロングが続く進化したラッシュニスタが凄い♪

従来品よりも15%軽いファイバーが自まつげになりすましたかのようにまつげに密着！　毛先まですっときれいに、ふわっと上向きロングが一日中続く♥　さらに落としやすいテクノロジーで、にじまないのにお湯でするんと簡単オフ！　ブラシは日本人女性向けにコンパクトに設計されてるから、目頭、目尻の細かい部分の根元まで塗りやすく、ダマにならずまつげを上向きにキレイに整えられるよ

問メイベリンニューヨーク　お客様相談室
☎ 03-6911-8585

01



抗炎症・皮脂バランスコントロールで、保湿しながら"大人ニキビ"へアプローチ♥

シーズ・ラボのスキンクリアシリーズは、若年層の脂性ニキビと乾燥肌にも多発する大人ニキビに効果的な皮膚科医監修のメディカルコスメ。皮脂バランスをコントロールし、柔軟・抗炎症作用によるニキビ・皮脂悩みの改善を目指し、トラブルのなかった頃の健康肌を取り戻そう♪

問クリニカルサロン　シーズ・ラボ
☎ 0800-111-4116（総合フリーコール）

05

自然の恵みを凝縮したボタニカルオイル配合♥「ダヴ ボタニカルセレクション」新発売



「ダヴ ボタニカルセレクション」はアルガンオイル、ホホバオイルなど自然由来のボタニカルオイルを配合したダヴの新ブランド。高保湿成分が肌や髪の深層まで浸透し、うるおいを内側に閉じ込めるので、確かな手触りの良さを体感できる♪

問ユニリーバお客様相談フリーダイヤル
0120-110-747　受付時間 9:00-17:00（土・日・祝日除く）
http://www.dove.com/jp

04



4オクターブの声域を持つ秋月こおりの最新作をチェック♪

ハスキーボイスに突き抜ける高音がミックスされた圧倒的な歌唱力が印象的なシンガーソングライター、秋月こおり。彼女の1st ミニアルバム『FIVE COLORS』が満を持して発売！　1つのジャンルにとらわれない多彩なメロディで紡がれた5曲を収録。全5 曲 1,667円

問株式会社グローバルブランディングマネジメント
☎ 03-6416-0088

03

今年のバレンタインギフトはジョークを強めに!? TENGA SWEET LOVE CUPが新登場

手頃な価格とシャレの利いたアイテムとして、バレンタインにTENGAをプレゼントする"義理TENGA"が2017 年にTwitter上でトレンド入り♪　その流れを受けてTENGA カップの中に本物のチョコレートを詰めた「TENGA SWEET LOVE CUP」がついに発売♥　（チョコ10 個入）500 円



問 TENGA
☎ 03-5418-5590

08



「ジルスチュアート ビューティ」からフレグランスヘアミスト新発売

2月2日に発売したばかりの新作。透明感と甘さの相反する魅力的な香りで、美人度アップ間違いなし♡　香りは全4種類（うち2種は限定品）。ジルスチュアート　クリスタルブルーム　パフュームド ヘアミスト30ml 各3,600 円。

問ジルスチュアート ビューティ
0120-878-652

07



5秒でカンタンに貼れるタトゥー隠しシール

タトゥーや傷痕を隠せると話題のタトゥー隠しシール「CAXEL（カクセル）」は、医療用素材を改良しているため、安全・安心で、見た目にも目立たない♪　簡単に貼れて、はがしやすいのも便利なところ。温泉旅行やプールでお役立ちです♥

問 CAXEL 株式会社
☎ 054-639-9915

06

姉 agehaでも話題の気になる部分のニオイ対策♡

ニオイの悩みは数あれど、中でも気になるのがデリケートゾーン！「ウルラボディソープ」は産婦人科医監修のもと天然成分をたっぷり配合。デリケートゾーンに良くないエタノール類も排除してあるので、安心して使えて、ニオイケア&清潔感を保てるよ♥



問株式会社 ULULA
http://ululasoap.com/

Miss 選TAXI

SENTAXI

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第13回

理想の自分にたどり着けない原因は人生の選択ミスの積み重ねにあった！

正しいと思う選択をしながら生きてきたはずなのに「人生うまく行かない♥」というあなた、もしかすると選択の方向性をミスっているのかも…!? 世にありがちな選択ミスの事例を検証しながら成功に近づくコツをナビします♥

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE) EDIT&TEXT_Hironeko-A

事例集★

人生の選択に迷ったらより未来が動くほうの選択肢を選ぶべき★



選択ミス 1

ありのままの私のまま自分らしく生きていきたい

➡「人生停滞」ルート

前に進む努力をしなきゃ最低限の可能性でしか人生が広がらない！

「ありのまま」って極端に言えば素材に何の手も加えてない状態 元の素材がどんなに良くても何も努力しないのは怠慢だし傲慢だよね。それにありのままで生きていく場合の人生って可能性が広がらない。成長も進化もなくなるから本当になるようにしかならない。生まれ持ったポテンシャルでうまくやれる人もいるだろうけど、欲しい答えや未来があるならそれを得るための行動が必要だと思う。あと自分らしさにこだわるのも人生を停滞させるから気をつけて。らしさって今までの行動でしかないし、いくらでも作り変えられるからね。もっといい方法や似合うものがあるなら「らしく」なくていいからそっちを選ぶべき！

選択ミス 2

今の自分のままで待ってれば出会いがやってくると信じてる♥

➡「時間のムダ使い」ルート

誰かに選ばれるのを待つより選びに行ったほうが早い！

待ったところで好みの男が来る可能性なんてゼロに等しいから、自分から行ったほうが早いし間違いなくドンピシャな男を選べる♪ しかし彼氏ができない人ほど、相手に選ばれるのを待ち続けているような気がする。しかも男を引き寄せるための努力もしないで「誰が何で君を選ぶの？」っていうような状態でスタンバってたり…。待つならせめて万人が声をかけたくなるくらいかわいくなっておかないと。そもそも彼氏ができるような選択をしていないから現状があるわけでしょ？ 洋服の選び方から予定の立て方まで全部正解とは違うほうを選んでる可能性を疑ったほうがいいんじゃないかな？ どうしても出会いがないというなら引っ越しや転職もアリだと思う。生活が変われば出会う人も一気に変わるから★

選択ミス 3

自分を変えたい時はまず心を入れ替えるのが近道

➡「自己満足で終了」ルート

心よりも行動や環境を変えるべき

「心を入れ替える～」で満足しちゃうのって一番ムダな気がする 本人の中の違いなんて周りから見たら僅差だし、人の本質はそう簡単に変わらないもんだし。だったら中身の自己改革よりも行動や環境を変えたほうが絶対に早い！ 外側の選択をどんどん変えていくと必ずそこにメンタルもくっついてくるから、性格や考え方も自然と変わってくるし 例えばどうしてもおやつがやめられない人だったら間食ができない職場に転職するとか、実家に甘えて貯金できない人なら仕事を変えて一人暮らしができるだけのお金を貯めるとか。今の生活の何を変えれば夢や理想に近づけるかを考えて、それに合う選択を重ねたほうが確実に未来も変わっていくと思うよ★

選択ミス 4

ワンパターンな選択で同じような道をぐるぐる

➡「人生迷い道」ルート

自問自答をやめて他人の頭を借りまくるべき！

選択肢が少ないのは自分の頭だけで考えてるからだよね。ひとつの頭から出てくる思いつきなんて限界があるんだから、いろんな人に相談して素直に意見を聞きまくったほうがいい。いろんなパターンの中から選べばどんな人でも今より良くなるはずだし✧ そもそも自分の頭で考えて選んできた結果が今の人生なんだから、自分のひらめきばかりにこだわってたら本当に前に進めないと思う オススメは思いついた選択肢を全部試してみること！ 数を打ちまくることが一番の近道

選択ミス 5

失敗したくないから無難な道ばかり選んじゃう

➡「その場で足踏み」ルート

1コくらいのミスなら巻き返せるから大丈夫！

人生って「やるかやらないか」みたいな小さな選択の積み重ね。だから「これをミスったら後戻りできません」ってことはそうそうないと思う。例えるならたった1つの選択じゃ成功できないのと同じ。成功は大量の選択の山のような行動を経てやっと1つ手に入るものだし。だから1つくらい選択をミスったとしてもこの世の終わりだなんて思わなくて大丈夫♥ それに大体の失敗は巻き返せるものだしね ただ、自分の考えで失敗した時は人の意見を取り入れたほうがいい。何が良くなかったかを聞いて、明らかに違うやり方をしないと同じミスの繰り返しになっちゃうから！

美咲コラム

勇気を出して行動した分だけ人生変わるし成功にも近づける★

変われる人と変われない人の違いって、決断して選んでそっちに向かっているか。「何もしない」というのもひとつの選択だけど、そればかり選び続けていると成長もできないしずっと同じ人生のままだと思う。私が物事を選択する時の基準は勇気が必要なほうを選ぶってことと、ワクワクするならやるっていうこと★ 例えば好きな人への告白ならしないよりもするほうを選ぶ、みたいな そういう選択って未来への影響力が大きいし、大体自分から行動しなきゃならない。だから怖いし勇気がいる。でもその分未来が変わるってことだから勇気がいるほうを選んで行動していけば、どんどん人生が変わってく✧ いまの私の人生もいろんな選択の結果。選んだ物事の先についてきた運とか縁とか気づきがあったからだと思う。それにせっかくワクワクすることがあるなら、その先を見届けたほうがいいよね♪

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

★著書『そうだ、結婚しよう。愛され続ける非常識のススメ』（毎日新聞出版刊）『私に都合のいい人生を作る』（大和書房刊）も好評発売中♥

新刊好評発売中♥

『人生の作戦会議 なんでも解決しちゃう女、王生際ハナコ』
（¥1,300／幻冬舎）

「好きな人の本命になれない」、「年収が低い」、「自信がない」など、あらゆる悩みを王生際ハナコが解決していく実用エンタテイメント小説★ 人生の選択に迷った時のヒントにもオススメ♪



知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2018 February 発行

寒さ＆乾燥が未だ厳しい２月、３月💧　全身の潤いを補完したら、手作りスイーツでバレンタインを盛り上げて、新年度に備えてお仕事とお金について思いをめぐらせ、春休みを利用して目元の印象アップを計画してみては？

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano **MODEL**_Sayo Hayakawa



コンビネゾン（3月上旬入荷予定）￥12,800／DURAS
ピアス￥1,900、ブレスレット￥2,100／ともにLIMITED NUMBER（お世話や）

潤い虎の巻

乾燥は紫外線と並ぶ肌老化の2大悪！ 4月までは気が抜けない!!

まだまだ乾燥するこの季節！ 空気がカラカラで、唇は渇くし、ひじやかかともガサガサするし、髪もパサつくし…💧 とにかく潤いが欲しい！ そんなお姉さんたちの冬の保湿作戦を一挙公開！

Part.1
鬼に金棒、美人に保湿♥

PHOTO_ Satoshi Ohmura
EDIT&TEXT_CHIE

フェイス FACE

シミ、シワ、たるみの原因になる乾燥は徹底的に排除したい！







潤い2 下地を乾燥しないものに変える！

ベースメイクを江原道のSPF50から、菅 貞子のSPF40のUVクリームとBBクリームに変えたよ♪ 冬はやっぱり保湿を重視♥ 肌に優しくしっとり感が続くのがうれしい！（あい）

カサつきや粉吹きを抑えるソフィーナのプリマヴィスタに下地を変更してる♥ 乾燥時期は化粧崩れがあまり気にならない分、乾燥が気になるので、下地でフォロー♪（菜々子）

潤い1 毎日シートパックする！

冬は朝晩両方ともシートパックしてる✧ 特に夜は韓国のシートパックでしっかりケア！ 美容成分たっぷりなメディヒールのシートパックがお気に入り♥（あい）

潤い7 加湿美顔器を顔にあてて就寝！



枕元に加湿美顔器を置いて、就寝中もつけておくようにしてる♪ 寝返りうつから、直接あたっていることは少ないけど、顔まわりの湿度は40%以上にキープ😊（あい）

潤い6 クリームを保湿効果の高いものにチェンジ！



韓国で水分爆弾クリームとして人気の水分クリーム、ビリーフ♪ これをいつものスキンケアにプラスしたらかなりしっとりするようになった♪ メイク前にも使ってる♥（CHIHA）



ボビイ ブラウンのエクストラリペア モイスチャークリームが優秀！ 伸びがよくて軽いつけ心地なのに、しっかり潤ってくれる♥ 肌のバリア機能も高めてくれる！（奈々）

潤い4 シートパックの前後にクリームを塗る！



肌質によっては合わないかもしれないけど、とにかく乾燥がひどかったので、シートパックの前後にクリームや乳液をたっぷりつけるようにしたら、乾燥肌が劇的に改善した😊（菜々子）

潤い3 夜はダブル洗顔しない、朝の洗顔は水かぬるま湯で！



冬の肌を乾燥させないよう、洗いすぎに気をつけてる！ 夜はクレンジングだけ、朝は洗顔料を使わずに水かぬるま湯で洗ってる♥ 油分を落としすぎないのがポイント😊（RIRI）

潤い9 リップクリームをこまめに塗る！

夏はリップだけで済ませちゃうけど、冬はリップクリームがないと唇がカサカサに💧 唇は他の場所より乾燥するので、気がついたらこまめに塗るようにしてる♥（ユウキ）



潤い8 就寝中は濡れマスク！



寝ている間も意外と乾燥するから、頬や口まわりの乾燥を防ぐのに、就寝用の濡れマスクをつけてる♥ 息苦しさのないのどぬ～るのぬれマスクがお気に入り✧（なり）



潤い5 オイル入りファンデーションを自作！

容器にベースとリキッドファンデを1:1で混ぜて、そこに椿オイルを数滴垂らして混ぜて、オイル入りのオールインワンファンデに😊 保湿にもなるし、時短もできる！（英恵）



伊豆大島の生ツバキ油♪ ヤブ椿100%のサラッとしたオイル♪

キャンディドールのブライトピュアベース（ラベンダー）♥

AC ハイカバーマットリキッドファンデーションH✧

ヘア HAIR

乾燥でパサパサ💧 静電気でパチパチ☆ ヘアも乾燥から守りたい！

潤い11 アウトバスのトリートメントは必須！



ミルボンのディーセス エルジューダ エマルジョン♪ 髪が太いほうなので、質感を整えてくれるこのトリートメントは手放せない！ パサパサもしっとりまとまる♥（CHIHA）

ケラスターゼのオイル、ユイルスブリムを愛用♥ やっぱりケラスターゼは優秀✧ まとまりがよくなるし、香りも好き！ 他のものに浮気してもやっぱり戻っちゃう😊（あい）

サロンで教えてもらった、パルガの洗い流さないトリートメント、パルガ・オイル・エクセ✧ 天然成分が髪のダメージを内部から修復してくれる、しっとりオイルタイプ♥（りんか）



コシがなくてやわらかめの髪質だから、ミルボンのディーセス エルジューダFOを使ってる♥ オイルタイプでなじんでくると髪の毛がなめらかでまとまりやすくなる♥（乙）

ラックス ブリリアント リッチオイルは、軽めのテクスチャーでサラリとした仕上がりになるから気に入ってる✧ 香りもよくって、手に入りやすいとこがイイ✧（七瀬）

サロンで薦められたオイルで、香りがすごくいい♪ キューティクルの剥離を保護する効果があるので、コテ前にも使ってるよ♥ オッジィ オット セラムCMCオイル（梓）

潤い11 冬場のハイトーンカラーは避けて、洗いすぎない！



頭皮も乾燥するので、ハイトーンカラーはしない♥ シャンプーの回数も夏に比べると少し減らして、洗いすぎないように注意♪ 頭皮に負担をかけないようにしてる！（あい）

潤い12 トリートメントしてシャンプーハットをかぶって放置！





トリートメントをなじませたらシャンプーハットをかぶって、半身浴しながらしばらく放置♪ トリートメントの成分をしっかり浸透させるようにしてる♪（RIRI）

潤い13 巻いた後も必ずオイルをつける！



どちらかというと静電気防止に♪ 巻いた後の乾燥している髪って、静電気で膨らみやすいから、モロッカンオイルをつけて落ち着かせる♥ パチパチしなくなる！（RIRI）

潤い10 頭皮を化粧水で保湿する！





100均の顔用コラーゲンミストを頭皮にたっぷりふりかけて、頭皮にも水分補給してあげる♥ プチプラでもったいなくないし、頭皮マッサージすればリフレッシュになる！（なり）



2週間レポート

ダービー英恵の CHECK

水分チェッカーでシートパックの効果を実験♥



夜、シートパックをプラスしてクリームで保湿→朝、水分チェッカーで測定を、2週間実践！　水分量の移行は下のグラフを見てね♥

これを使ったよ！

毎日使うにはコスパのいいものを♪　ドラッグストアで変える大容量のシートパックで実験開始✧

0日目　水分チェッカーが届いてさっそく測定。頬と額が10%台という低い数値💧　今日からパックがんばってみます♪

1日目　寝起きに測ったせいか、1日で効果が！　額も頬も40%超えのセーフゾーン♥

2日目　昨夜、競馬の仕事で深夜帰りになり、疲れてパックしたまま寝てしまい…全体的に水分量低下💧　決められた時間を守ろう！

3日目　自作の化粧水をサランラップで30分放置。集中パックを試してみた☆



4日目　肌のコンディションが日に日によくなっているのが自分でもわかってうれしい😊

5日目　スチームパックしたのに、口周りが急に乾燥！　しかも食生活が偏っているせいか、ニキビができた💧

6日目　昨日はテキトーな10分パックをしたのに調子がいい！　いっぱい寝たおかげと、パックの注意書き10分を守ったからかも！



7日目　額の水分が失われてるっ！　昨夜のケアが雑だった…💧

8日目　ヒーターをつけたまま寝てしまったら、額と目周りは20%台に低下した！

9日目　高いクリームを投入したので、今日はモチモチ肌になりました♪　水分量も安定😊

10日目　ケーキを食べすぎて口まわりにニキビができたので、口まわりだけパックを外したら、乾燥してた💧



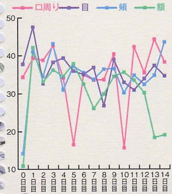
11日目　乾燥から抜け出せずスランプぎみ💧

12～13日目　スチームパックをすると調子が良くなることが発覚♥

14日目　最終日！

額の乾燥だけは改善しないけど、最初に乾燥してた頬はかなり改善♥　しっとり安定✧

部位ごとの水分量



結論　シートパックは即効性アリ！　毎日続けるとコンディションも安定♥　ただし使用時間を守ることと、パック後のクリームは大切でした♪

ボディ BODY

カサカサのひじ、ひざ、かかとにも！　ボディの保湿ルールはコレ♥

潤い16　体をゴシゴシ洗わない！

すごい乾燥肌なので、夏と同じようにゴシゴシ体を洗わないように気をつけてる😿　皮脂が取れすぎてすぐカサカサする💧　たくさん泡立てて、泡でやさしく洗うのが◎✧（菜々子）

潤い15　ボディソープを保湿力の高いものに！

安心できるニベアの香り♪

油分を落とし過ぎないように、ボディソープを保湿重視のものに♪　ニベアクリームケア ボディウォッシュAwはシアバター配合で洗い上がりがしっとりする✧（ユウキ）

潤い17　タイツをはく前にもボディクリームを！

タイツやストッキングをはくときは、直前にサッと軽くボディクリームを塗っておく✧　これだけでかかとやひざの乾燥具合がだいぶ違ってくる！　ぜひ試してみて♥（あい）

潤い19　サプリで体の中から保湿！

こんにゃく芋に含まれるこんにゃくセラミドが肌の保湿力をアップするそう♪　でも毎日こんにゃくを食べるのは無理なので…💧　こんにゃくセラミドのサプリを愛用！（なり）

潤い18　クリームの前にジェルも塗る！

ボディも顔と一緒！　ハトムギ保湿ジェル（ナチュリエ スキンコンディショニングジェル）で水分補給してから、ニベアのマシュマロケア ボディムースでフタをする✧（メリ）

潤い21　入浴剤を保湿タイプにする！

ほんのりフリージアの香り♥

肌が敏感になっていると、刺激の強い入浴剤は無理💧　保湿成分配合のジョー マローン ロンドンのバスオイルでお湯をやわらかく♪　体に直接塗れるオイルなので安心！（さち）

乳白色のお湯で温泉気分！

ドラッグストアでよく見かけるきき湯！　炭酸のパチパチ感がすごく好きでこの冬はリピしてる♪　肌荒れ、カサつき用のクレイ重曹炭酸湯が、一番のお気に入り♥（あい）

潤い20　保湿効果の高いアイテムに切り替える！

ボディオイルは乾燥肌の救世主♥

ナチュラルなラベンダーの香りに癒される、ジュリーク ラベンダーボディオイル♥　乾燥肌だから、オイルでの全身ケアをプラスしてボディケアもかなり念入りにしてる✧（りえ）

夜はたっぷり塗って寝る♥

コスメキッチンのトリロジー ファーミングスキン ボディ ローション♪　数種類のビタミンとヒアルロン酸が配合されていて、みずみずしいハリのある肌に♥（RIRI）

ハワイで買ったVIVOのシアバターは、すごくしっとりするしスベスベになる♪　香りもよくてお気に入り♥　お風呂上がりに塗って寝ると朝もしっとりが持続してる！（菜々子）

潤い22　浴室内でケアする！

爽やかなグレープフルーツの香り

ヴェレダのホワイトバーチ ボディオイルは浴室に置いておく用♥　上がる直前に浴室の湿り気のある状態でマッサージしながら塗ると一番しっとり、もっちり肌になる✧（RIRI）

久々に感動したオイルだよ♪

100%オーガニック♪　顔はもちろん全身にも、お風呂に数滴入れてもOK😊　サラリとしてるのにすごくしっとり！　これはおすすめ♥　ROJEN スペシャル美整オイル♪（リリカ）

濡れたまま使えるのって便利！

お風呂場でケアする、ビオレU お風呂で使う うるおいミルクを使ってる✧　濡れた状態になじませて、そのあとタオルで水分を拭き取る♪　ケアがすごく楽ちんになった♥（梓）

しっとり感はニベアが最強♪

ボディケアにはニベアの青ボトルを愛用♥　乾燥は湯上がり30秒後に始まると聞いたので、青ボトルを浴室に置いて、お風呂から上がったらすぐ塗れる状態にしてる😊（りんか）

ハンド&ネイル HAND & NAIL

手元だって想像以上にダメージを受けている！

潤い24　寝ながら手袋でしっとりハンド♥

布団に入る直前に、手にたっぷりとクリームを塗って、上から綿100%の手袋をはめて就寝😊　集中保湿で目覚めたら手がしっとり♪　手袋は必ず綿100%で！（りんか）

潤い23　爪はファイルで短くする！

ちょっと面倒だけど爪のため♥

爪は、爪切りでカットするよりも、ファイルで削ったほうがダメージが少ない♪　特に乾燥すると弱くなっている可能性も💧　深爪を防いで形もきれいに整えられる（さち）

潤い27　極力手を濡らさない！

洗い物は当然手袋、料理をするときはピチピチの手術用みたいなナイロン手袋♪　洗濯を干すときも手袋☆　とにかくトイレと入浴以外は極力手を濡らさないようにする😊（りんか）

潤い26　荒れたらすぐに皮膚科へ！

もともと手にアレルギーが出やすくて、すごく手荒れするので、ひどくなりそうなときは、迷わず皮膚科へ💧　荒れちゃったら、処方箋が一番効くし、かゆみも収まる♥（さち）

潤い25　ハンドクリームをこまめに塗る！

薬用だからしっかり保湿できるし、ベタつかない♥　無香料で他の香りをつけていても邪魔しないとこも気に入ってる✧　パピリオ ハンドマッサージエッセンス。（りえ）

ラ コルベイユM ハンドクリームは香りがよくて、ベタつきがないので、家事や仕事の合間につけやすいよ♥　かさばらないコンパクトなサイズも魅力！（リリカ）

ジルスチュアートのクリスタルブルーム パフュームドハンドクリームを愛用♪　しっかり保湿できるし、パッケージがかわいい😊　香りもフローラル系で好きな感じ♥（七瀬）

甘い香りが好きな人におすすめ！

ローラ メルシエのハンドクリーム✧　甘いお菓子みたいなアンバーバニラの香りは寒い時期にぴったり♥　香水代わりにこまめに塗るので、保湿も完璧になる😊（ユウキ）

潤い28　爪の保湿はオイルが必須！

ピスタチオオイルをベースにした防腐剤なしのピスタヴェッラ ネイルキューティクルオイル♪　素材にこだわっていて、きちんと保湿してくれる♥（RIRI）

花を閉じ込めたボトルがかわいくてインテリアにも◎。アイランド ガール ネイルオイル♪　もちろん保湿がしっかりできるし、香りもいい✧（麻莉江）

オイルというより美容液♪

爪が弱くなっているときに、ネイルサロンの人にすすめられたドクターネイルのディープセラム✧　サラッとしていて爪に浸透しやすい♪　爪が強くなったよ😊（りんか）

インスタ映えも狙える、お手軽スイーツレシピ集♥

姉的Sweetsセレクション♥

Part.2
バレンタインにも子供のおやつにも♥

ホームパーティ、友人や彼へのギフト、なんだか疲れたとき、甘いものが必要なときって意外とある♥　そんなとき美味しいスイーツを手作りできるってイイ女度高くない？😊　簡単に作れてハッピーになれるレシピをご紹介します♥

PHOTO_ Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya

Sachi's Recipe

栄養士&ネイルアーティスト
（31歳／群馬県）　独身・息子1人
流河さちさん

栄養士ならではの知識と技術を活かして、子供も喜ぶ簡単スイーツはお手のもの♥

ドーナツは揚げてもよし買ってもよし♪

一口ドーナツのクロカンブッシュ♥

子供に大人気で、見た目にも華やかなスイーツ✧　パーティなら間違いなく主役級♥





【作り方】
①ホットケーキミックスに砂糖を入れ、サラダ油を加えて滑らかになるまでよくこねる。②2~3cmに丸めて170℃の油できつね色になるまで揚げる。揚げると膨らみます。③キッチンペーパーの上で油を切ったら、粗熱がとれるまでそのまま置いておく。④お皿にドーナツをしき、接着用にホイップクリームを絞ってドーナツを積み上げる。⑤隙間をホイップクリームでデコったら、その上にフルーツをのせていく。⑥粉糖を振って完成★

【材料】

ホットケーキミックス	50g
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1
水	100cc
ホイップクリーム	飾り用に適量
お好みのフルーツ	飾り用に適量
粉糖	あれば少々

お手軽度	★★★☆☆
コスパ	★★★★☆
華やか度	★★★★☆



Point!!
①の時点で白玉粉を100g加えると生地がモチモチになりますよ♪　仕上げはお子さんと一緒でも楽しいと思います♥

＼食べてみた感想♥／
ドーナツは一口サイズで食べやすく、華やかでいいですね♪（ヘアメイク・小屋さん）

濃厚なかぼちゃの甘みがクセになる♥

ケーキ型で作るカボチャプリン♥

かぼちゃ本来の甘みを活かして、大人も大好きな濃厚プリンに大変身させちゃおう😊

【作り方】
①鍋にカラメル用の砂糖と水を入れ中火で煮詰めたら底が抜けないケーキ型に入れる。②かぼちゃは種を取り皮のままラップで包みレンジで5分加熱。③柔らかくなったら皮を除いてスプーンですくって裏ごし。生クリームを加えて混ぜる。④ボウルに砂糖と卵を入れて混ぜ牛乳を足す。⑤③に④を裏ごし網を通しながら加え混ぜる。⑥①に⑤を入れ、170℃に余熱したオーブンの鉄板に置き、お湯を張って30分蒸す。粗熱がとれたら完成です♥

【材料】

こかぼちゃ	250g(約1/2コ)
卵Mサイズ	2コ
砂糖	50g
牛乳	200ml
生クリーム	100ml
ラム酒	適量
カラメルソース用	
砂糖	50g
水	小さじ2

お手軽度	★★☆☆☆
コスパ	★★★☆☆
濃厚度	★★★★★



Point!!
プリンは口当たりが大事なので、混ぜるときは滑らかになるようによく混ぜてね♥　盛るときに崩れないよう注意！

＼食べてみた感想♥／
かぼちゃの甘みがとても濃厚かつ上品で、すごく美味しいです！（カメラマン・大村さん）

オリジナルの味を開発しよう♪

ホットケーキミックスマフィン♥

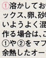
【材料】

ホットケーキミックス	200g
卵Mサイズ	1コ
牛乳	60ml
砂糖	60g
バター	60g
バナナ、チョコチップなどはお好みで適量	

【作り方】
①溶かしておいたバターにホットケーキミックス、卵、砂糖、牛乳を加え、ダマにならないようよく混ぜる。②プレーン以外の味を作る場合は、ここで材料を適量加える。③①や②をマフィン型に流し込み、180℃に余熱したオーブンで15分焼けば完成♪



ホットケーキミックスがベースだから、失敗知らずの簡単マフィンでティータイム♥



Point!!
抹茶、チョコバナナ、ブルーベリーチーズ、紅茶と、いくらでも種類を増やせるからいろんな味に挑戦してね😊

主婦&投資家（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜採 梓さん

たった2つの材料でできる♪

ザクザクチョコクランチ♥

溶かして混ぜて整えるだけでこんなにも美味しい♥　バレンタインに配っても◎✧

【材料】

ガーナミルクチョコレート	200g(4枚)
パン粉	80g

【作り方】
①ボウルにチョコを入れお湯を沸かした鍋につけて湯煎する。②チョコが溶け始めたら火を止めて、余熱で溶かす。③溶けたらボウルを下ろし、パン粉を入れよく混ぜる。④型に入れたり食べやすい大きさに整形して冷蔵庫で1～2時間冷やし出来上がり♪



Point!!
粉糖をかけたり、ホワイトチョコでコーティングをしたり、アイディア次第でいろんなバリエーションを作ってね♥

歯科助手（32歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん



私たちのスイーツもおすすめです♥

お手軽なのにそうは見えないスイーツたち、まだまだあります♥　一口食べればハッピー✧



材料費(30枚分)
約500円

Point!!
手は曲げると脆くなりやすいから、体の横から貼りつけるほうが上手に抱っこしてくれる😊



愛らしいビジュアル部門優勝★

くまちゃんのナッツ抱っこクッキー♥

大事そうに木の実を抱えた姿に、見た瞬間思わず胸がキュンとする♥

【作り方】
①バターは室温で戻しておく。②ボウルにクッキーミックス、卵、バターを入れて木ベラでよく混ぜ、粉っぽさがなくなったらまとめる。③広げたラップの上にまとめた生地を置き、その上に別のラップをかけて麺棒で厚さが5mmになるよう伸ばす。④クマの金型で抜く。⑤④のお腹あたりに好きなナッツを置き、一度切り離した手をナッツを抱きかかえるようにくっつける。⑥予熱した170℃のオーブンで15〜20分焼いて完成♥

【材料】

クッキーミックス	200g(1袋)
バター	50g
卵Mサイズ	1コ
ナッツ(アーモンド、くるみなど)	適量

※今回は牛乳不要のクッキーミックスを使用しています。

食べてみた感想♥
とにかくかわいい♥ サクサクのクッキーとナッツの食感も楽しめる♪(編集・栗山)

お手軽度	★★★★☆
コスパ	★★★★☆
胸キュン度	★★★★★

美容室経営&アクセサリーデザイナー
(30歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

Ai's Recipe♥

フォトジェニックで胸キュンするスイーツが得意♥ 毎年バレンタインには数種類用意してる♪

砂糖を使わないからこその優しい甘み♥

ヘルシーきなこと蜂蜜のマフィン♥

甘いものは好きだけどカロリーが気になる！ そんな女心に寄り添う、ヘルシーなマフィン✧



Point!!
ほんのりした優しい甘さだから、甘過ぎるのが苦手な人にもオススメできるよ♥

材料費(5コ分)
約800円

【作り方】
①薄力粉、きなこ、ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。②室温で戻したバターをボウルに入れて泡立て器で滑らかにする。③蜂蜜と卵を入れて均一になるようによく混ぜる。④①を入れてヘラで切るように混ぜる。⑤牛乳を少しずつ入れて混ぜ、お好みでチョコチップを入れる。⑥型の7分目くらいまで生地を入れて、型を2〜3回低い位置から落として空気を抜く。⑦180℃に余熱したオーブンで30分ほど焼けば終わり♥

【材料】

薄力粉	100g
きなこ	20g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	50g
蜂蜜	50g
卵Mサイズ	1コ
牛乳	60ml
チョコチップ	適量

食べてみた感想♥
きなこが入ってるからか、ほんのり和の雰囲気もあって美味しいです。(会社員・今井さん)

お手軽度	★★★☆☆
コスパ	★★★☆☆
ヘルシー度	★★★★☆

Hanae's Recipe♥

料理が苦手な人でも簡単に作れるだけでなく、作る過程も楽しめるenjoyレシピだよ♥

競馬予想&アパレルバイヤー
(37歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
ダービー英恵さん



材料費(40コ分)
約800円

Point!!
できるだけすぐ冷やした方がキレイに固まるのと、ラップの上で冷やすと外しやすいよ★



一緒にデコって盛り上がれる😊

たこ焼きロリポップケーキ♥

たこ焼きを作る要領でホットケーキを焼いたら、デコってオリジナルケーキに♪

【作り方】
①ボウルに入れたホットケーキミックスに卵と牛乳を加えてよく混ぜる。②薄くバターをひいて温めたたこ焼き器で、ホットケーキを焼く。③くるくる返して丸く焼きあがったらスティックを刺し、あらかじめ湯煎で溶かしておいたチョコレートを入れたボウルに挿し入れ、周りをコーティングする。④すぐにアラザンなどでデコレーションをほどこす。⑤ラップを敷いたお皿にのせて、固まるまで冷蔵庫で冷やしたら完成♥

【材料】

ホットケーキミックス	150g
卵Mサイズ	1コ
牛乳	100ml

デコレーション用のチョコレートやカラーシュガー、アラザンなどはお好みで適量

食べてみた感想♥
味は文句なし😊 子供や友達とデコを楽しめるからパーティ向き。(会社員・三塚さん)

お手軽度	★★★★☆
コスパ	★★★★☆
ワクワク度	★★★★★

思わず触りたくなるピンクの誘惑♥

ピンクのラブリー肉球クッキー♥

ふにふにでかわいいピンク色の肉球をクッキーで完全再現♪ 食べるのがもったいない😊

材料費(30枚分)
約380円



Point!!
生地は焼くと膨らむから、肉球部分は思っているより小さく離して配置した方が◎✧



【作り方】
①ボウルにクッキーミックス、卵、室温で戻したバターを入れて木ベラでよく混ぜ、粉っぽさがなくなったらまとめる。②肉球用に生地を分け、色が濃すぎないよう少量の食紅でピンクに。③広げたラップの上に①の生地を置き、その上に別のラップをかけて麺棒で厚さが4mmになるよう伸ばす。④③を好きな金型で抜く。⑤②を小さく丸めて肉球の形になるよう配置する。⑥予熱した170℃のオーブンで15〜20分焼いてできあがり♥

【材料】

クッキーミックス	200g(1袋)
バター	50g
卵Mサイズ	1コ
食紅	少量

※今回は牛乳不要のクッキーミックスを使用しています。

食べてみた感想♥
薄いからサクサク食べられて、手が止まらなくなります😊(ヘアメイク・小屋さん)

お手軽度	★★★★☆
コスパ	★★★★★
ラブリー度	★★★★☆

韓国が好きすぎて、ビジネスにしちゃうお姉さんが急増中！

韓国ビジネス女子急増♥ 10の理由

Part.3 韓国ビジネスが今、アツい!

最近、お姉さんの間で韓国ブームが密かに再熱しています。中には仕事にしてしまうほど韓国ラブな人も♥ 美容やファッションといったお姉さんの得意分野で、言葉の壁も越えて行ける。「好き!!という気持ちが原動力✧

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

理由3 韓国のプチプラ名品に注目する人が増えてるから♥

KARAや少女時代が流行りだした頃から韓国のファッションやメイクの虜に！ 韓国人になりたくて毎日研究していました。そんな中、韓国のプチプラ名品に特化した『ここあつみchannel』をスタートしたのが1年前✧ 今ではチャンネル登録者数も2.6万人まで増えました♪ そしたらQoo10という韓国服を扱う通販サイトの方から連絡がきて、バイヤーさんのセレクトのお手伝いをするお仕事もいただけるように。これからも韓国関連事業を手がけるいろんな企業とコラボレーションしたりしたいな✧ YouTubeは韓国の掘り出しモノの良さを伝えるのに最適♥ これからも視聴者の方が喜んでくれるようなプチプラコスメやアパレルを紹介していきたい♥



ここあつみchannelではプチプラの名品を多く紹介
私自身2児の母なので、お値段はもちろん実際に使ってみてママたちが取り入れやすい商品だけをピックアップしてるよ♥



撮影の衣装も韓国の物をスタイリング♪
高くてかわいいのは当たり前だけど安くてもかわいい服や小物やコスメを紹介できることに喜びを感じます♥



主婦&YouTuber あつみさん (29歳／東京都) 既婚・娘2人

Profile
YouTuber。韓国アパレルや美容アイテムを紹介する「ここあつみchannel」、親子共演の「ゆわももチャンネル」配信。

理由4 韓国語ができなくても日本人向け問屋サイトで卸せるから♥

韓国のファッションが大好きで、旅行に行った回数は10回以上♥ 最近、ママになった友達が周りにたくさん♡ でもかわいい子供服があんまりないって話を聞いて、韓国の子供服のセレクトショップができたらいいのに！って思いついたんだ♡ 今年で30歳になるし、なにか新しいビジネスをしてみたいって気持ちも大きかった。いろいろ調べていたら、ネットの注文で商品を卸せるサイトを発見！ そこで早速ホームページを試しに作ってみたんだ。実は私、メルカリで生活してた時期があって、その際、見出しや中の文章や写真を工夫しただけで売れることがわかったの。その技術を活かして、説明が丁寧で、見てるだけでワクワクするようなサイトを作りたい✧



アプリでネットショップを準備★
『BASE』っていうネットショップの作成から運営まで、無料で使えるアプリを使ったよ♥ 日本人向け問屋サイトだけじゃなく、韓国まで直接買いつけにも行く予定♪



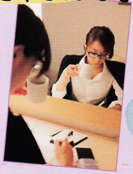
Bar店員 矢野ユウキさん (29歳／東京都) 独身・子供なし

Profile
広島から上京してきて2年目。バー店員として働きながら韓国子供服のネットショップ開設にむけて模索中♥

理由5 韓国富裕層に向けた商売がたくさんできそうだから♪

美容医療大国韓国では、お金があれば脂肪吸引する人が多いんだけど、運動もせず、やりすぎて、50歳を超えたときに腕も脚もダルダルな人が多いのが現状💧 そこで、ダイエット講師として美容施術に頼らずキレイになれる方法を韓国マダム達に提案できたらなって✧ 講師仲間にパリコレで活躍したこともある先生がいて、その人が年齢不詳の美魔女なの♥ その人と一緒に韓国の高級住宅街、江南あたりでダイエットセミナーを開催できたらと準備中♡ 今まで200種類以上のダイエットを試したり、大脳とダイエットの関係について勉強してきた結果、キレイのベースを作るのは食べ物や運動だと確信！ 美容医療のみに頼らずキレイになる方法を伝えたい♥

セミナー開催に向けて語学や文化も勉強中！
韓国語を勉強中♪ たとえば、ダイエットに欠かせないセロトニンってホルモンがあるんだけど「セロトニンってなんて言うの？」という専門知識的なところまで♥





ダイエット講師 矢沢なりさん (29歳／千葉県) 独身・子供なし

Profile
18～25歳まで200種類以上のダイエットをした経験を活かしモデル向けウォーキング・ダイエット講師として活動。

理由6 買いつけの目利きと、スタイリングスキルが活かせるから♥

ある企業から韓国アパレルのセレクトショップをやってみないかと言われたのが去年のこと。昔から韓国が好きだったのとセレクトショップもやりたかったこともあってすごく嬉しかった♥ この冬、初めての買い付けに行ってみたらびっくり。通訳さんと企業の方と東大門のナイトマーケットに行ったんだけど、100軒を超えるアパレルの問屋がところ狭しと連なってるんだよね!! いいなと思うのがあったら値段を交渉して買うんだけど、似たようなものがいっぱいあるから少しでも安く買い付けるために、明け方まで全部見て回るんだ♡ ホテルに帰って仮眠をとったらお昼から夕方までアクセサリーの買い付けに♡♥ その後、日本に届いたサンプルの中から撮影のコーデを決めてスタイリング✧ 自分の好みだけでなくて、売れそうなスタイリングも勉強していけるから思った以上にやりがいがあるよ♥



第二弾はカジュアルラインも揃えるよ✧
『CHEER CLOSET』ってサイトで私の他にも何人かのモデルさんがセレクトショップをやってるの♥ 売れ筋商品とかを研究してもっとみんなに喜んでもらえるように頑張るね!!



専属モデル 根本弥生 (25歳／東京都) 独身・子供なし

Profile
eggやScawaii!の人気モデルとして活動後、姉agehaモデルに♥ 多数の商品プロデュースや広告モデルも♥



韓国ビジネスのパイオニア的お姉さん

大城あい、ついに株式会社化します♥

美容室経営＆アクセサリーデザイナー
（30歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

Profile
'14年、美容室Twinkleの経営開始。翌年、アクセサリーブランドpink♡tinyを立ち上げ、デザイナーとして活動。

アクセサリーだけでなく美容系の事業も拡大しようと計画♥

去年の10/1に「pink♡tinyを立ち上げて3周年を迎えました。はじまりは、自分の結婚式のときに世界でたったひとつのアクセサリーをつけたくて作ってみたことでした。今では美容室に遠方から買いに来てくれるお客さんも増えて、それが私の原動力。

一昨年からは、アクセサリーパーツの買いつけを安くて良質なものがたくさんある韓国に移行することに。他にも、年末の福袋に手袋をつけたくて、布製品の会社とも提携♥　ありがたいことに福袋も完売して、確かな手応えを感じたよ✧　韓国に滞在できる時間には限りがあるから、オーダーしてからは業者さんと英語を使ってラインでやりとりするの。だから英語も日々勉強中✧　最初は言葉も通じず不安だったけど、ひとりで何回も渡韓するうちに出張もこなれてきた♥　去年の末はひとりで韓国のエステに行った際、たまたま居合わせたオーナーさんにお店の看板モデルをしてくれないかと言われたの。その方が韓国の美容系のおみやげを持たせてくれて、その中ですごく気に入った高麗人参のドリンクがあったから「これ箱で買いたいです！」っ言ったら「私は問屋から買ってるから手配できるよと言ってくれて。それなら「pink♡tinyを会社化して美容セレクトショップもできるんじゃないかと思い、準備を進めてるんだ。

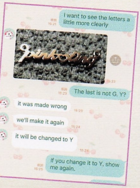
事業をするってことはリスクもあるけど、誰かに喜んでもらえる喜びを知ると、やりがいのほうが断然大きくなる。昔はキラキラしてる人を見ると羨ましいなって思うこともあったけど、今は「見えない努力をたくさんしているんだな」って思うようになった。きっと事業を拡大したら、キラキラが増える分、きっと影も伴うものだと覚悟してる。だからこそ、バランスをうまく取りながら、新たなステージに進んで行きたい✧

あいの韓国ビジネスの軌跡

アクセサリーが出来上がるまでは全部英語でやりとりするよ。辞書をひきながら頑張ってるよ✧



こうして出来上がった3周年限定のネックレス。ロゴのハートや色合いにもこだわったの♥



理由1 アパレルやアクセサリーを安く卸せる問屋が豊富だから♥

韓国に留学してるSATOMIから教えてもらった問屋街は100個以上の大口注文のみしか受けてくれないけど、すごく安いの♪　買いつけは問屋さんとのセンスの相性も重要だよ



お世話になっている問屋さんと♥　英語と日本語と韓国語が話せる上、私がこういうの作りたいっていうのを叶えてくれる心強い存在。

理由2 美容大国韓国は日本未入荷の美容アイテムの宝庫だから♥

コスメやシートマスクで有名な韓国だけど、高麗人参ドリンクとかお茶とか地元の人しか知らない名品がたくさん！　厳選して紹介したい♥

\ 韓国在住のお姉さんに聞く！ /

日⇄韓でビジネスがしやすい理由

DJ（24歳／韓国）
独身・子供なし
YUNAさん

Profile
韓国のクラブシーンに魅了され、2年前に単身で韓国へ。バーで働きながらDJとしてのキャリアを磨き中✧



韓国美容ジャーナリスト
（29歳／韓国）独身・子供なし
SATOMIさん

Profile
韓国に語学留学して約3年。日本で取った資格を活かしてネイリストとして働いていたが、新しい仕事を探し中★



理由7 日本人のノリと似ているから韓国文化に溶け込みやすい♪

もともと韓国のクラブカルチャーに憧れがあったのと、若いうちに外国で遊びたい！という気持ちが強くて、語学の勉強もせず渡韓♥　語学はクラブで全部覚えたよ　韓国のクラブのノリは日本に似てるの★　いつかアレナっていう、韓国で一番大きい箱で舞台に立つのが夢✧（YUNAさん）

理由8 東京～ソウル間は飛行機で約2時間と近いから♪

頻繁に帰国して家族に近況報告できるのも韓国留学のいいところ　チケットも安く、時期にもよるけど往復で約3万円だから国内旅行よりも安いの♪　空港は仁川国際空港と金浦国際空港のふたつ。両方ソウルまで1時間以内で行けるよ。地下鉄のしくみも日本に似てるから安心。（YUNAさん）

理由9 ビザがなくても90日間の滞在が可能だから♥

日本国籍の人が観光目的で韓国に入国する場合は、90日間はビザなしで滞在できるよ。私の場合は日本で韓国語を勉強したあと、自分の語学力を試す目的で行ったよ★　その後、自信がついたらビザをとって韓国でお仕事探し♥　ネイリストの資格があったから就職しやすかった（SATOMIさん）

理由10 ビザがあったら1年間で自分の力を試せるから!!

1年間のワーホリビザを取得してネイリストとして働き出したけど、最初は言葉の壁でめちゃめちゃ苦労して蕁麻疹が出たほどでした　でも、そこを乗り越えると急に楽しくなってきたんだ♥　今は韓国人の彼もできて、いつか韓でカフェとかやりたいなぁ、と思案中♪（SATOMIさん）

金が全てじゃないが全てに金が必要だ！

得したお金♥ 損したお金

Part.4
お金に色はあるんです！

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

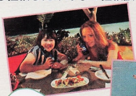
『闇金ウシジマくん』が言うように、お金が全てじゃないけど全てにお金が必要なこの世の中。
同じ1円でも、イイ使い方ができれば失うことも😿　酸いも甘いも経験したみんなの経験談をご紹介♪

得したお金

単なるラッキー的なことだけじゃなく、身近な人や自分のために使った結果、ハッピーになったエピソードをご紹介♥

親孝行で 得したお金♥







GREAT!

両親に毎年、海外旅行をプレゼント
ここ7年くらいずっと続けてプレゼントしてます♪　おととしはスペイン、去年はロシア、今年はフランスに😊（伊吹奈々さん）

OK!

両親を大事にしてくれる主人に感謝♥
私と主人、両家の実家をリフォームしたり、旅行や高級料理店での食事券をプレゼントしたりと、親孝行してます😊（寿リリカさん）

good

5年前に母親をハワイに連れてった
円高だったから、ブランド物の買い物や食事がお得だった♪　高級ホテルに泊まって、2人きりで楽しめた😸（黒咲ゆうきさん）

喜ぶ顔が見られて幸せ♥

HAPPY

昨年10月、ママとハワイ旅行へ😊
家事も仕事も頑張ってるママ。なかなか行けないって言ってたからプレゼント♪　ビーチやハワイグルメを満喫😊（今井麻莉江さん）



趣味で 得したお金♥



目の前で稲葉さんを拝むことができた✧
B' zのファンクラブに入り、年会費を払い続けて早2年！　先月のライブで遂に、前から2番目の席が当選✧（菜採 梓さん）

自己投資で 得したお金♥

クリニックを開業！おかげさまで順調✧
開業して約3年。最初は何から何まで大変だったけど、スタッフがいい子たちで今は本当に恵まれてます♥（木村美和子先生）



ポールダンスの仕事が生きがいに✧
ポールを買ったおかげで、今の仕事に就けた😊　あと最近、英会話にも通い始めました！　だいぶ話せるようになったよ♪（RIRIさん）



マッサージの勉強を兼ねて年1でバリへ
身体のメンテナンスと同時に、現地のマッサージ技術を盗みに行きます😊　新しくできたお店で必ず施術を受けます♪（水原 乙さん）



フランス留学して本当に良かった♥
専門学校に行って語学を身につけたおかげで、その後の仕事にもつながった♪　旦那に出会って結婚もできました♥（ダービー英恵さん）

ペットで 得したお金♥



引っ込み思案だからと10万円値引き✧
ティーカッププードルを安く買えた上、動物病院でより高いマイクロティーカップと教えられてお得感増し！（伊吹奈々さん）

性格良くて育てやすくて血統もイイ♥

棚ぼたで 得したお金♥

great!

アンケートに答えてオーストラリア当選✧
10日間のホームステイが当選したよ♪　あと忘れた頃に出てきた豪ドルの値段が上がっていて得したことも😸（山﨑みどりさん）

美容＆ファッションで 得したお金♥

エステに行くより整骨院派♪
整骨院で脚の長さや骨盤矯正を診てもらっています。エステに行くより気軽で、お財布にも優しいのがポイント😸（黒咲ゆうきさん）

靴はメンテナンスすれば一生モノ♥

good!

バッグや靴はイイモノを✧
インナーやボトムはプチプラでも、靴やバッグ、アウターはお金をかければ高級感が出てイイ女✧　長く使えるし、結果お得。（CHIHAさん）

サロンに行く手間も省ける

ネイルキットでサロン代が浮く♥
いつでもできるし、塗り直しもカンタン♪　基本的にフットしかしないけど、サロン代浮いてると思う😸（矢野ユウキさん）

白い歯って気持ちイイ✧

ホワイトニングで白い歯に😊
マウスピースを作ってお家ホワイトニング。通わなくていいし、今も気になったら手軽にできるのも魅力♪（矢沢なりさん）

お家関連で 得したお金♥

オーダーカーテンで運気UP
部屋の運気を良くしたくてオーダーにしました♪　生地や柄にこだわれたので、選んでる間も楽しかったです😊（矢野ユウキさん）

幸運を引き寄せられる部屋に✧



犬が吠えても周りが気にならなくて楽♪



NICE!

家を買って当たり前だけどとても快適😸
自分好みに広さや配置を決められて、すごく満足！　自分のテリトリーができた感じがして毎日家で過ごすのが楽しい😊（菜採 梓さん）

便利家電で 得したお金♥



レパートリーが一気に増えた😊
圧力鍋は時短になるし、肉じゃがに筑前煮などレパートリーが増えたよ♥　ホームベーカリーでは食パンを作るように♪（RIRIさん）

運転も楽だしイイ運動にもなる♪

great!

電動自転車を買ったよ♪
今までタクシーめっちゃ使ってたから、その分のお金が浮いた♡（CHIHAさん）



イイ家電は生活が豊かになる😸
羽釜の炊飯器に変えたら、ご飯がすごくおいしい✧　あとアロマ加湿器も◎。好きな香りで幸せな気持ちになる♪（黒咲ゆうきさん）

損したお金

「こんなつもりじゃなかったのに！」な悲しいエピソードをご紹介。人生は学びです！

投資で 損したお金

9.11のリーマンショックで大損！

友だちがFXで儲かってたから私も始めたけど、リーマンショックで大損した。もう二度とFXはやりません！（山﨑みどりさん）

元カレ、元ダンナで 損したお金

彼が日本になじめず離婚

旦那を養ったけど結局、離婚！

留学先で出会った元旦那はアイルランド人。日本に呼んで最初は仕事もなく、日本語学校の学費も出したのに、勝手に辞めてた。（ダービー英恵さん）

信じてたのに！返して欲しい

お金を貸したら逃げられた！

当時、会社を経営していた彼氏。仕事がうまくいってないって相談されてお金を貸したら、そのまま持って逃げられた★（CHIHAさん）

占いで 損したお金

お金ムダにしちゃった

占いにハマってん百万を浪費！

昔、占いに超ハマって、金額が高い占い師のところに通ってた。講座とかも受けてたから、かなりの金額を使ってた！（青木りえさん）

旅行で 損したお金

まさか倒産するとは！

てるみくらぶの被害者になった

入金した日にてるみくらぶが倒産し、全額パー。返金の手続きをしたけど3%しか戻らないし支払いもまだ…。（伊吹奈々さん）

たった2分で置いてくなんて

遅刻でパラセーリング代が飛んだ～

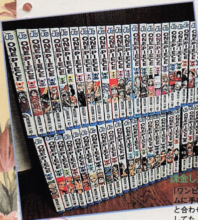
ハワイでパラセーリングを前金で予約。集合場所に2分の遅刻で置いてかれ、何もしてないのに150ドル飛んだ（涙）。（山﨑みどりさん）

引っ越しで 損したお金

初めての一人暮らし霊体験で即退去

金縛りで白いモヤが身体を通り抜けたんです。引っ越しに100万くらいかかったし、4カ月で退去して敷金1円も戻らず。（矢野ユウキさん）

スマホゲーム課金で 損したお金



アプリに課金はもうしない！

課金したお金で何か買えた！

「ワンピース」が大好きで遂にゲームに手を出してしまい、ツムツムと合わせて結果200万くらい課金してた。（黒咲ゆうきさん）

せめて漫画は解約したい

解約もわからず払いっぱなし

スマホ漫画、毎月引き落とされるけど読む時間ゼロ。あとオークションでそんなに欲しくなくても競うと落札しちゃう。（伊吹奈々さん）

今は彼氏ができてリア充です♡



彼と別れて2次元に恋する

引きこもりでゲームに溺れる日々。恋愛ゲームのキャラのカフェに行ったりグッズ買ったり。支出は月5万くらいに💧（鈴木りんかさん）

美容＆ファッションで 損したお金

質がいいブランドだけにショック大

写真通り、片足しか来なかった

海外の通販サイトe-bayでトレッキングシューズを購入。楽しみにしてたのに、箱を開けたら片足だけだった。（ダービー英恵さん）



片足しか届かないって写真通りもいいところ💧

エステに行かなくなった！

30万くらいする脚の痩身コースを契約。だんだん都内まで週1で通うのが面倒に💧　10万くらいは残ってたはず…。（菜採 梓さん）

脱毛も肌に合わず別のサロンへ

プチプラのサイトは注意が必要！

水着のサイズが合わなかった

ネットで買う時、ちゃんと確認しても合わないことが多い。上は合っても下が合わないとか、その逆もよくある💧（矢野ユウキさん）

痛くて履けないハイブランドの靴

せっかく買ったのに歩いてみたら足が痛くて履いてない★　エルメスのツイリーは間違えて同じ色を2回買っちゃった！（RIRIさん）

わかっててもかわいいから欲しくなる



お気に入りのブランドでかわいいのに履かずじまい





重すぎる！ちゃんと実物見てから買えばよかった★

定番も流行りもタンスの肥やしに💧

プラダのバッグはネットで購入。重すぎて使ってない。ファー付きバッグは一目惚れ！　荷物が入らなくて未使用…。（水原 乙さん）



使わなすぎてもはや袋からも出してない！







骨盤矯正できる座イスが邪魔！

5万くらいで買ったけど、今では服やバッグ置き場に。ヴィトンのバッグは流行った時代がわかりすぎて使えない★（矢沢なりさん）

新生活に向けてイメージチェンジ♥

高須クリニック院長
高須幹弥先生が詳しく解説!!

目元の施術♥神7

Part.5 今が理想の目元になるチャンス!

EDIT&TEXT_Chie

3〜4月は就職、転勤、入学など、環境が変わったり、新しい出会いも増える季節♪　そこで今回は、思い切ってイメチェンできる目元の施術をクローズアップ！　コンプレックスを解消して、自信のある目元になれる、幹弥先生おすすめの人気施術をご紹介します♥

元に戻る心配がなく、理想的なまぶたが作れる♥

二重まぶた切開法（ミニ切開法・全切開法）

全切開法



二重ラインの全体を切開。切開線が長く、目の上の脂肪をしっかりと取り去れるよ♪

ミニ切開法



二重ひだの一部分を1〜2㎝切開。切開線が短いので、術後の腫れや痛みが少ない。

Before



まぶたの皮膚が分厚い奥二重。平行型を希望♥

After（6カ月後）



末広型と平行型の中間のデザインに♥

Before



完全な一重まぶたで、自然な二重を希望☆

After（6カ月後）



自然でキュートな印象の末広型の二重に！

切開法には、「全切開法」と「ミニ切開法」の2種類あります。違いは、二重まぶたの線を全切開するか、1〜2㎝程度にするか、という点です。全切開では腫れぼったい目の原因となる目の上の脂肪を取り除くことができるので、まぶたが厚く腫れぼったい人に向いています。ミニ切開法は切開線が短いため、脂肪を充分に取り除くことができません。目が腫れぼったくなく、埋没法で糸が取れてしまった方や全切開法ではダウンタイムが長すぎるという方におすすめです。

施術時間	20分〜30分
料金（片目／両目）	¥125,000／¥250,000
術後の通院	1回
ダウンタイム	約1週間（個人差あり）
メイク	抜糸後より可能

細くキツイ目を横に広げて優しい印象に♥

目尻切開

細くキツイ印象の目を、優しい印象に変身させる目尻切開。目尻を少し切開することで、切れ長で大きな目を作ります。高須クリニックでは、目頭切開のW法（内田法）に基づいた術式（下イラスト参照）を取り入れています。これは一般の術式に比べると、横に広がった分を上下に広げることができ、より自然に、目を大きくすることができます。

施術時間	約15分
料金（片目／両目）	¥125,000／¥250,000
術後の通院	1回
ダウンタイム	約1週間（個人差あり）
メイク	抜糸後より可能

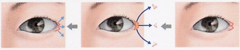
After（6カ月後）　Before



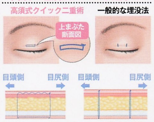
外側に約2㎜ずつ大きくなり、上下にも大きく♥

目を大きくしたい、と来院した20代女性♪

余分な皮膚を切除し、真ん中の皮弁と粘膜を縫合した後、上下の皮弁を上下に開いて縫合★



高須の埋没法はココが違う！



高須式は、ループ状に糸を固定するので、二重ラインが緩みにくく外れにくい

一般的な2点留めは、二重ラインが緩んで外れやすい

施術時間	10分
料金（片目／両目）	¥50,000／¥90,000
術後の通院	なし
ダウンタイム	約1週間（個人差あり）
メイク	アイメイクは施術の3日後より可能。他のメイクは施術直後から可能

目立たず安全！　手軽に華やかな目元に♥

二重まぶた・埋没法

埋没法は、髪の毛よりも細い糸を使って、二重まぶたを作りたい線にそって縫い留めるだけの施術です。メスを使わないので、痛みや腫れも少なく、美容整形の中でも最も安全で、手軽に目の印象を変えられる人気の施術！　縫い留めてあるだけなので、万が一、仕上りが気に入らない場合は、元に戻すこともできるので、安心して受けていただけます。ただし一般的に行われている埋没法は、2カ所を点で縫い留めるため、糸が緩みやすく、元に戻りやすいというデメリットあり！　より安定する2カ所を線で固定する高須式の「二針固定」がおすすめです。

After（3カ月後）　Before



末広型の自然な二重に✧　被さっていた皮膚が上に上がって、きれいな丸い目になった♥

二重まぶたを希望✧　完全な一重まぶたで、やや三角形の目。眉と目の距離もやや広め。

\Z法で小さく切開すると…/



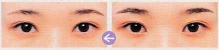
施術時間	30分
料金（片目／両目）	¥125,000／¥250,000
術後の通院	1回
ダウンタイム	約1週間（個人差あり）
メイク	抜糸後より可能

目を中央に寄せながら大きな目に♥

目頭切開

蒙古ひだを切開することで、目を中央に寄せ、切れ長の大きな目にする目頭切開は、目と目が離れて見える人や、目を大きくしたい、切れ長の目にしたい人におすすめの施術。Z法、W法（内田法）、V法、リドレープ法、三日月型単純皮膚切除などいろいろあり、それぞれ傷痕の形や仕上り、経過、ダウンタイムなどが違ってきます。施術を希望される方は、適度に軽く尖った目頭を希望される人が多いので、Z法で施術をすることがほとんど。Z法の場合でも、大きく切開するか、小さく切開するかで印象が変わります。

After（3カ月後）　Before



印象がきつくなることもなく、寄り目になることもなく、大きくなって華やかな印象に！

特別小さな目ではないけれど、若干目と目の間が広め。Z法で2㎜内側に切開することに★

ガラリと印象の替わる目元の施術は、美的センスがあって、経験豊富な医師としっかりカウンセリングをし、コンピューターシミュレーションなどで納得してから、手術を受けましょう！



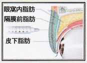
高須クリニック名古屋院
院長
高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻の整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

腫れぼったい目を注射ですっきりさせる♥

脂肪溶解注射 メソシェイプフェイス（上まぶた）

上まぶたが腫れぼったく見える原因はいくつかありますが、最も多い原因は脂肪です。この脂肪を溶かして、涼し気な目元を作るのが脂肪融解注射メソシェイプフェイスです。顔専用に改良されているので、注射後の痛みや腫れも少なく安心して注射ができます。よほど太らない限り、リバウンドの心配もありません。



施術時間　10分　料金（両目1回）　¥60,000
術後の通院　なし　術後の腫れ　ごくわずか（個人差あり）
メイク　直後より可能

After（1カ月後）　Before



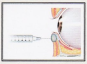
4回注射。脂肪が減り、くっきりした二重ラインに。

まぶたが分厚く、二重のラインに被さっている。

ふっくら涙袋で女性らしい目元に♥

涙袋形成（ヒアルロン酸注射）

涙袋にヒアルロン酸を注入して、ふっくらとさせる涙袋形成。注射したヒアルロン酸は、約1年間効果を発揮し、約2〜3年かけて徐々に体内に吸収されます。施術は麻酔クリームをしてから極細の針で注射するので、痛みはそれほど強くありません。ふくらみ具合を確認してもらいながら、少しずつヒアルロン酸を注入するので、ちょうどいいところでストップができます。



施術時間　10分　料金（両目1回）　¥100,000
術後の通院　なし　術後の腫れ　ごくわずか（個人差あり）
メイク　直後より可能

After（1週間後）　Before



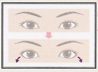
ふっくらとした涙袋で、優しい表情に変化♥

涙袋がほとんど目立たず、ツリ目でキツい印象。

大きくて愛らしい癒し系の目元に♥

タレ目形成（グラマラスライン／下眼瞼下制術）

タレ目形成は、下まぶたの目尻側のラインを下げて、大きくてやわらかな印象の目を作ります。手術は下まぶたの裏側と表側をそれぞれ切開し、余分な皮膚を少しカット。下まぶたのラインを下向きに整えてから縫合します。また、目尻切開と同時にすれば、目尻切開で外側に広がった部分も下がり、相乗効果を発揮します。



施術時間　約30分　料金（片目／両目）　¥125,000／¥250,000　術後の通院　なし　術後の腫れ　約1週間（個人差あり）　メイク　抜糸後より可能

After（1カ月後）　Before



すっぴんでもかわいいらしい印象のパンダ目が完成♪

少し目がつり上がりぎみ。タレ目に憧れて来院。

※価格についてはすべて高須クリニックの目安になります。術中・術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥ vol.18

姉的 power push artist

高崎翔太

久しぶりのpower push artistは、大人気TVアニメ「おそ松さん」の実写舞台をピックアップ★
クズでニートな松野家長男・松野おそ松を演じる高崎さんが語る舞台の魅力とは？
これを機に舞台観賞デビューしちゃおう✧

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR&MAKE_Chiharu Koya



Question:1

どんな女性に惹かれますか？

中2の頃から上戸彩さんが好きで、それ以来ロングよりショートカット派です。笑顔が素敵でご飯をよく食べて、サバサバした子。あとお酒好きで、一緒に晩酌してくれると嬉しいですね。

Question:2

オフの日はどうしてますか？

趣味が旅行で最近はジャカルタで遺跡を見ました。「コピ・ルアク」っていう、ジャコウネコの糞から採れる豆を挽いた高級コーヒーを飲んだんですが、感想は「こういう味かー」です(笑)。

Question:3

体調・メンタル管理はどうしてますか？

毎日お酒を飲む(笑)。大切な仕事の前だからってやめると風邪ひいたりするんですよ。お酒を飲むのは今日1日をリセットする意味もあるし、役者仲間や先輩との交流の場なので、欠かせないです。

Question:4

美容面で気をつけてることは？

美味しいご飯が好きなせいか、オフで気を抜くと2〜3kgはすぐ増えます。しかも見た目に出やすい。最近役者仲間に誘ってもらって始めたサバゲーが楽しくて、いいダイエットになってます(笑)。

Profile

1988年生まれ。今年でデビュー10周年を迎える。舞台を始め、映画・ドラマと幅広く活躍中。「薄桜鬼」山崎烝役、「おそ松さん on stage 〜SIX MEN'S SHOW TIME〜」松野おそ松役で注目を集める。

クズで童貞でニートな“愛すべきポジティブ馬鹿”

——今回演じられる「松野おそ松」はどんな役ですか？

赤塚不二夫先生の漫画「おそ松くん」に出てくる松野家の長男です。今回僕が演じるのは、6つ子全員が童貞でニートな大人に成長してしまったTVアニメ「おそ松さん」での松野おそ松ですね。ギャンブル好きでどうしようもないやつなんですけど、兄弟思いな一面もある“愛すべきポジティブ馬鹿”です(笑)。僕はしっかり働いている時点でおそ松とは真逆だしギャンブルもやらないんですけど、ポジティブでお酒好きなところは似てるかな。僕も360日くらいお酒飲むんで。

——今回は第2弾になりますが、続編が決定した時のお気持ちを教えてください。

素直に嬉しかったです。何より全員揃ってまた6つ子を演じられることにホッとしましたね。キャストがキャラにハマりすぎていて、もう彼ら以外考えられないし、兄弟がホイホイ変わったら切ない(笑)。第1弾はキャラクターの表面的な、カラ松ならナルシスト、一松なら根暗といった部分を丁寧に作り上げていったので、第2弾ではもっと内面的な部分を出していきたいですね。もっと攻めて、彼らの良くも悪くも人間らしい部分を見せたいです。お客様にはそんな彼らの日常を覗き見ている感覚で、難しいことは考えずに観てもらえたら、きっと好きになってもらえると思います。

——おそ松は長男といえど他の兄弟と同じ歳ですが、6つ子キャストの中では高崎さんが最年長ですよね。

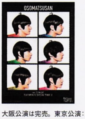
そうですね！　長男から六男まで年齢順になってます。僕は今年で30歳になるんですが、良い意味で若手扱いされなくなってきたのでこれから先が楽しみですね。ちょっと前までは先輩になってしまったことが嫌だったんですが。ずっと後輩として先輩にかわいがってもらって、いろんなことを教えてもらってきたのに、ある日突然「あれ？」って。現場に行っても後輩しかないし、成長できるのか不安にもなりました。でも、昔の自分のような後輩たちを見て、先輩からもらったものは返していかなきゃなと自然に思うようになりましたね。冷静になれば自分を俯瞰で見ることができるし、教えながら再認識できることも多い。後輩にあれこれ言う分、当然自分もできてないといけないので、身が引き締まる思いです。そういう気持ちも、弟思いなおそ松に上手に落とし込めるといいなと思ってます。

笑いあり、イケメンありの愉快な舞台です

——舞台「おそ松さん」の見どころを教えてください。

舞台に慣れていない方でも楽しめる、入門編にぴったりな作品だと思います。チケット代も安くないし、観劇に対してハードルが高いイメージをお持ちかもしれないですが、きっと楽しんでいただけると思ってます。笑いは僕たちが、かっこいい決めどころは6つ子のイケメン版であるF6が担当していて見どころ満載です。日頃のストレスを笑い飛ばしてもらえるような舞台にしたい。お客様を巻き込む斬新な演出も楽しいし、かといってお客様に何か求めることはないので、気負わず何も考えずのっかってもらえたら嬉しいですね。

舞台「おそ松さん on stage 〜 SIX MEN'S SHOW TIME2 〜」



クズでニートなのにどこか愛おしい♥

前作に引き続き、オリジナルシナリオによる舞台化第2弾。パワーアップした6つ子たちの、母性本能をくすぐるダメっぷりにご注目ください♪　F6のかっこよさにも酔いしれて♥
http://osomatsusan-stage.com

TICKET INFORMATION

大阪公演は完売。東京公演：2018年3月1日〜11日・全15公演・TOKYO DOME CITY HALLのチケットは残りわずか(売り切れ次第終了)。チケットぴあにて購入可能です。大千秋楽は全国各地の映画館でライブビューイングも決定！　詳細は公式HPをチェックしてね♪

「おそ松さん」って？

赤塚不二夫生誕80周年を記念して2015年10月〜第1期が、2017年10月〜第2期が放送されたTVアニメ。クズでニートな6つ子の日常をコミカルかつセンセーショナルに描き、大ヒットを記録した。

1作目はこちら♥

舞台「おそ松さん on stage 〜SIX MEN'S SHOW TIME〜」



オリジナルシナリオで送るドタバタ日常劇♪

松野家6つ子、トト子、イヤミ、チビ太にハタ坊、F6まで勢揃い★各キャラクターの魅力がいっぱいつまった短編集で、笑えて胸キュンもできる作品だよ☺

前号でファイナリストをお披露目した留学生オーディションの続報です！

インフルエンサーオーディション結果発表♥

インフルエンサーオーディションとは？

留学生だけが参加できる♥



日本で頑張る留学生を応援するための企画♥　優勝者には、メディアでの活動をバックアップ✧

前号のお姉さんagehaで急遽お披露目された「インフルエンサーオーディション」のファイナリストたち♥　あっというまにグランプリが決定しました✧　今回は、オーディションの最終審査が行われた留学生FESの模様からグランプリ受賞者のインタビューまでお届け！

PHOTO_Yoshinobu Bito[P126], Satoshi Ohmura[P127]　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

審査員・弥生の抜き打ちファッションチェック



ワンピはロイヤルパーティでパンプスはダチュラ✧　外国人の子供みたいな巻き髪もポイント。



審査員には我らが弥生と編集長が参加しました♥

優勝者を決める審査員席の中に、見慣れた2人の姿を発見　フォーマルな装いで登場♥



1人1人前に出て一芸を披露するシーン。色白肌が武器の雨音さんは、元気な歌声を披露。

自己PRタイムに、得意の歌で盛り上げる雨音さん✧



ファイナリストがステージにズラリと登場♥

全員ドレスアップしてステージに勢揃い✧　系統やキャラクターがそれぞれ個性的で◎！



お琴の透き通った音色にうっとり♥

PRタイムでは、お琴を演奏する方も✧　キレイな音色に会場中のお客さんが聴き入ってました♥



いよいよグランプリ発表の瞬間　驚きの表情を隠せない…!!

優勝者はTOMATOさん！　個性的なヘアメイクと、しっかり自己PRできていたのが高ポイント♥



前号の撮影に来られなかった方も参戦！

残念ながら撮影できず、前号の誌面には載っていなかった方も参加♥　英語ペラペラのスピーチが印象的♥



二児のママには見えない美貌の持ち主りえさん✧

美に対してストイックなりえさんは、ランウェイでもステキなオーラを放つ存在でした♥



堂々とランウェイを闊歩　スタイルの良さが際立つ♥✧

長身のTOMATOさんはステージ上でも特に目を引く存在だった　タイトなドレスも◎。



ファイナリストの細かいところまでチェック✧

ステージ横からじっと見つめる審査員たち✧　真剣な眼差しで仕草や表情などを観察



編集長を始め審査員から贈り物が続々と

賞状やトロフィーなど、グランプリであるTOMATOさんへ様々なアイテムをプレゼント♥



華麗なダンスを披露してくれた王さん✧

アップテンポの音楽に合わせてダンス♥　明るいカラーのドレスで踊る姿はとってもキュート✧



こちらはセクシーなダンスをお披露目♥

劉(りゅう)さんは、ゆったりとした動きのフェミニンなダンス♥　ピタッとタイトなドレスもお似合い



インフルエンサーオーディションの賞状♥

夢にまで見たグランプリの証がココに♥　パッと目を引く真っ赤な賞状が特徴的でした



トロフィーが贈られて報道陣の前でポーズ♥

実は、会場には関係各所の取材、報道クルーがたくさん！　カメラに向かってサービス



甘さと辛さが共存しあうオリジナルコーデ✧

グランプリは TOMATOさん（25歳）

この度、めでたくインフルエンサーオーディションの頂点に輝いたTOMATOさん♥
その知られざる経歴やキャラクターに迫ってみました◡̈ ハデなヘアメイクのポイントも公開！



かれこれ2年間くらい髪の毛はピンク色です♥

TOMATO's POINT 1

TOMATOと言えばピンク髪 それで覚えてもらいたい♥

ピンクが好きで、このヘアカラーに♥ 名前がTOMATOだから赤髪と迷ったんだけど、それだとV系になるのでピンクに。

TOMATO's POINT 2

トップに高さを出すことで輪郭カバーができるハズ♥

エラが気になるのと、丸顔なので全体的にタテ長に見せたい…というのがあって、セットするとき髪のトップはふんわりさせてる✧

TOMATO's POINT 3

カラコンは14.5ミリのグレーが一番盛れます♥

特に撮影のときは14.5ミリのグレーのカラコンが盛れる♥ フチが黒だとバキッとした力強い目元になるからお気に入り✧

TOMATO's POINT 4

リップラインはオーバーにして外国人みたいな唇に◡̈

欧米人のソーセージみたいなぷっくりリップになりたくて、リップライナーでオーバーに輪郭をとってから口紅を塗るのがこだわり✧

TOMATOさんの基本データ♥

トマトを3キロ、カレーを2.5キロ食べられる大食い♥

昔、中国の大食い番組でたらふく食べてたとのこと♥ ただ、最近は筋トレをしているから炭水化物の摂取は控えているらしいです◡̈

英語、日本語、中国語 3カ国語が喋れる◡̈

中学生のとき、学びたい語学を選択できる機会があったらしく、そこで日本語をセレクト！「日本と中国の壁を乗り越えたい」そう♥

今年の4月からついに社会人デビューします✧

広告系の会社に就職が決まっているそう✧ 外見に関しては厳しくないらしく、自分らしく働けるのが高ポイントみたいですよ◡̈

東大、早稲田と名門校をくぐり抜けてきた秀才✧

中学生の頃から、必死に勉強していたという勉教家✧ その努力が実り東大修了、その後早稲田卒業という華々しい経歴になりました。

祝グランプリ♥ TOMATOさんQ&Aスペシャル！

緊張したであろうオーディション時の思い出から、まだまだ謎が多い私生活までまるっとお届け！

Q 好きな音楽やお洋服の系統について教えてください♥

A 音楽は激しめの激ロックが大好き♥ 日本でも、激ロック好き仲間ができて友達が増えました◡̈ お洋服はネイバーフッドとか、原宿系が好き。お洋服は辛め、ヘアメイクは甘くしてます。

Q ヘアメイクや私服が個性的だけどポリシーはありますか？

A 自分の好きな格好で生きていくことが自分の信念！ 男ウケとか、ナチュラルが流行りとか、そういうことは気にしません。自分の好みを偽らないっていうことがポリシーですかね♥

Q オーディションでグランプリを受賞した感想は？

A まさか！ と思いました。体も大きいし（身長175センチ）、顔もかわいくないので…。日本のモデルさんってもっと華奢なので、自分は違うだろうなと。絶対無理だと思ってました！

Q 自分を貫き通すのはなにかと大変じゃないですか？

A アジアの文化だと、団体になじまなきゃいけないっていう謎の風習があるけど、理解できない。お互い合わなかったら別に一人でいてもいいし、気が合ったら一緒に行動すればいいのに…。

Q オーディションのときの思い出とか、その時思ってたことは？

A 審査員席に、ねもやよちゃんがいることに驚きました！ そもそも審査員でいることも知らなかったし、当日会場に来ることも知らない。ステージからガン見してました(笑)。

トップスとソックス、パンプスは全部バブルスで購入♥ スカートとチョーカーは、中国のデザイナーをやっているお友達のところのもの✧

姉ageha 3月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、近藤彩子、古川敦子、市原茂幸、Ark design、高橋奈々絵、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、midoriya、La Chica、中山雅人(forlife.design)、竹内良太、神田秀樹

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2018年2月7日

春まで
もう少し♥

買っていただきまして
ありがとう
ございました♥

次号は2018年
4/7(土)
発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ
アナ スイ コスメティックス
0120-735-559

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

エチュードハウス
0120-964-968

お世話や(Osewaya、LIMITED NUMBER)
http://www.osewaya.jp/

か
コーセー
0120-526-311

さ
資生堂
0120-81-4710

シュウ ウエムラ
03-6911-8560

シャンティ
0120-56-1114

ジルスチュアート　ビューティー
0120-878-652

セレンディップ(メイクアップレボリューション)
03-4335-7035

た
DURAS
03-5772-6316

な
ノアビューティー
0120-386-333

は
ハッピーコスチューム
https://www.happycostume.com

ビーリンク
0120-129-219

ま
ブリリアージュ
0120-202-885

M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
03-5251-3541

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585

ら
リンメル
0120-878-653

レブロン
0120-803-117

ロレアル パリ お客様相談室
03-6911-8483

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与／時給1,000円～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2018年4月6日(金)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

【お詫びと訂正】
2017年12月7日に発売致しました、「姉ageha 1月号」におきまして、下記の誤りがございました。

P19　Present08　【誤】セレブソフト → 【正】セレブリフト
P32　Present32　写真は「ロング&カールマスカラ スーパーWP」ですが、プレゼント商品はテキスト通り「ロング&カールマスカラ アドバンストフィルム01」となります。
P84(青木りえ)、P87(桜井莉菜)使用アイテムC　【誤】ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー 01 → 【正】ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー スーパーキープ 01

読者ならびに関係者のみなさまにご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、訂正申し上げます。





グランピングでは島野菜 彩（いろどり）コース料理がお楽しみいただけます。

もちろん、一品料理からの注文も可能です。施設内では、星空や青空の開放感を得られる意匠の異なる6つのグランピング施設があり、それぞれの空間には炎を間近に感じることができるこだわりのインテリアをレイアウトしています。





満天の星空もおススメ!





場所貸しBBQやっています!







ホテル施設はヴィラタイプと
オーシャンビュータイプ♪
＜自由気ままなコンドミニアム＞

YOKABUSHI グランピングリゾート ヨーカブシ

島野菜バーベキュー 炎空
HONOSORA

【グランピングレストラン営業時間】11：00～23：00(L.O. 22：30)

- **タクシーをご利用の場合**
  石垣空港から20分、石垣港から35分
- **路線バスをご利用の場合**
  東運輸・東回り線・玉取崎下車徒歩5分
- **レンタカーをご利用の場合**
  石垣市内、空港から、国道390号線を伊原間方面へ
  玉取崎展望台入口を越えたら、直ぐ右側

団体貸切(バーベキュー場の貸切)ができます。
＜お気軽にご相談ください＞

TEL：0980-89-2345
〒907-0332 沖縄県石垣市伊原間2-737
[URL] http://honosora.com

お姉さんアゲハ

3月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

2018年2月7日発売　第4巻第2号通巻23号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias(株)　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／(株)主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
☎03-5280-7551（販売）

定価680円 本体630円
雑誌 02101-03
★次号発売は 2018年4月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

Printed in Japan
4910021010383
00630

62円切手を
貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2018年 3月号 行き

希望プレゼント番号１（　　　　）
希望プレゼント番号２（　　　　）
希望プレゼント番号３（　　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL
電話取材 OK NG

MAIL
LINE ID

年齢
歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号 2. 内容によって時々 3. 発売日を忘れるので時々 4. 見かけたら 5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／〇〇の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名

理由

企画名

理由

企画名

理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん

理由

さん

理由

さん

理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな&嫌いなコーデを教えてください

好きP.

嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガーetc)を教えてください(何人でも可)

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? ( )円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか?(洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメetc)を教えてください。(複数回答可)

Q10 好きなファッションブランドは何ですか?(複数回答可)

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは? また興味があるものは?

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤